

## 仕 様

電	源	交流100V、 50Hz - 60Hz共用		
電子レンジ	消費電力	1,450W		
	高周波出力	900W、700W、500W、200W相当、100W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
グ	リ	ル	消費電力1,250W (ヒーター1,220W)	
オ	ー	ブ	ン	消費電力1,250W (ヒーター1,220W)
温度調節範囲			発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法			幅425×奥行430×高さ368mm	
加熱室有効寸法			幅325×奥行350×高さ180mm	
ターンテーブル直径			320mm	
質量(重量)			約15kg	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。  
※高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。  
※メニュー表示または、時計を合わせたときの待機電力は、約2Wです。

### お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (        -        -        )

ご購入年月日:        年        月        日

### 愛情点検



ご使用の際  
このようなこ  
とはありませ  
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電氣を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック      株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号    電話 (03) 3502-2111

禁無断転載・不許複製 NH105413・01・200005 (日)

HITACHI

取扱説明書/料理編

# ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用

MRO-A2形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。  
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。  
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



野菜中心メニュー 八宝菜  
炒めもの



野菜中心メニュー  
鮭のホイル焼き



ダイエットメニュー  
きすのヘルシー天ぷら



野菜中心メニュー  
かぼちゃとチキンのシチュー



あたため2段  
ごはんと八宝菜



お総菜メニュー  
総菜2品



## 安全のため必ずお守りください

- 絵表示について ..... 3
- 据え付けるとき ..... 3・4
- 使用するとき ..... 4・5
- お手入れのとき ..... 5

## ご使用の前に

### 各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ ..... 6
- 操作パネルのはたらき ..... 6・7
- 付属品の種類 ..... 8

### 重量センサーの0点調節のしかた

### 空焼きのしかた

### 知っておいていただきたいこと

### 時計の合わせかた/時計の解除のしかた

### 使える容器、使えない容器

## ご使用の後に

### お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 29
- においが気になるとき ..... 29

### 故障かな ..... と思ったら

- 次のことをお調べください ..... 30
- 次の場合は故障ではありません ..... 30
- 表示窓にこんな表示が出たとき ..... 31
- 保証とアフターサービス ..... 31

### 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

### 仕様

## 料理編

### もくじ料理編

### 加熱時間一覧表

### 料理メニュー

### さくいん

## 正しい使いかた

### オート調理

- **あたため** **解凍あたため**の使いかた ..... 11
- **あたため** **解凍あたため**のコツ ..... 11・12
- **あたため**、**解凍あたため**メニュー ..... 13・14
- **あたため**、**解凍あたため**加熱時間一覧表 ..... 14
- **あたため2段**の使いかた ..... 15
- **あたため2段**のコツ ..... 15
- **ダイエット** **野菜中心**の使いかた ..... 16
- **ダイエット**メニューのコツ ..... 17
- **野菜中心**メニューのコツ ..... 17
- **お総菜**の使いかた ..... 18
- **お総菜** **総菜2品**のコツ ..... 18
- **1牛乳** **ゆで野菜**の使いかた ..... 19
- **ゆで野菜** **2葉菜** **3根菜**のコツ ..... 19
- **生解凍**の使いかた ..... 20
- **生解凍** **4さしみ** **5解凍**のコツ ..... 21
- **パリッ庫網焼き** **10バターロール**の使いかた ..... 22
- **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** **7冷凍**のコツ ..... 22
- **1牛乳**のコツ ..... 23
- **オートメニュー**と表示 ..... 23

### オート調理のお願い

### 手動調理

### レンジ

- **レンジ700W**の使いかた ..... 24
- **レンジ700W**と**レンジ200W**のリレー加熱 ..... 25
- **レンジ700W**と**レンジ100W**のリレー加熱 ..... 25

### オーブン

- **オーブン**(予熱なし)、**40℃**(発酵)の使いかた ..... 26
- **オーブン**(予熱あり)の使いかた ..... 27

### グリル

- **グリル**の使いかた ..... 28

## 調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

### ● オート調理のとき

あたため 解凍あたため あたため2段 ダイエット 野菜中心 お総菜  
1牛乳 ゆで野菜 2葉菜 3根菜 生解凍 4さしみ 5解凍 パリッ庫網焼き  
6冷蔵 7冷凍 お菓子 8ケーキ 9クッキー 10バターロール

### ● 手動調理のとき

手動調理キー — **レンジ** **オーブン** **グリル**  
レンジの出力 — **レンジ700W** **500W** **200W** **100W**  
オーブンの温度 — **250℃** **210℃** ... **100℃** **40℃** (発酵)  
加熱時間 — **約2分** **2～3分**

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。  
カロリー：1kcal(キロカロリー)＝4.18kJ(キロジュール)  
容量：1ml(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

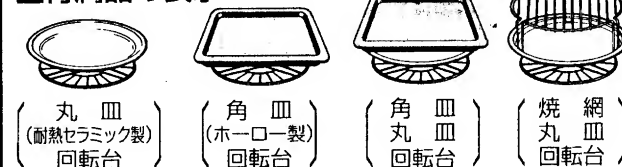
## ククレットガイドの見かた

### ■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



### ■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

## 安全のため必ずお守りください

### 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

### ⚠ 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

### ⚠ 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

### ⚠ 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

### 絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。  
図の中に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。  
図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。  
図の中に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

### 据え付けるとき

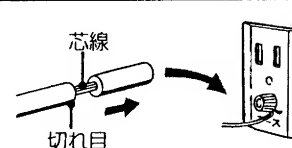
<p><b>⚠ 警告</b></p> <p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使う。 (過熱・発火・火災の原因)</p> <p>他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>

### アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)  
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

#### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



#### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

#### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

#### 湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

#### 水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき

⚠ 注意	
本体の上面、後面は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)	水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。	使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)
側面は壁につけて設置できます。ただし熱に弱い家具などの近くへの設置はさけてください。	電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)
● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)	

## 使用するとき

⚠ 危険	⚠ 警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)
穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)	調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠ 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)	丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

## 使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。	● 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花〈スパーク〉、故障の原因) ● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない (食品がこげたり、燃える恐れ)
● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ) ● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因) ● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)	● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。 ● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ) ● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

## グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因) ● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ) ● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)	● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ) ● 食品の出し入れは取っ手やオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

## レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押して、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水が消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

## お手入れのとき

⚠ 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)

# 各部のなまえとはたらき

## 操作パネルのはたらき

### 待機電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。  
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません)。

### 操作手順表示機能

操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

### 表示窓

ダイエット、野菜中心、お総菜メニュー、オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、角皿上下位置を表示します。

### オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

### ダイエット・野菜中心メニューキー → 16・17ページ

2つのキーで6種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

### お総菜メニューキー → 18ページ

3種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

### オートメニューキー → 19~23ページ

### 仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

### あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

### あたため2段キー → 15ページ

2段であたためるときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。



## 各部のなまえ

**平面ヒーター**  
加熱室天井部に内蔵されています。

**回転台**  
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

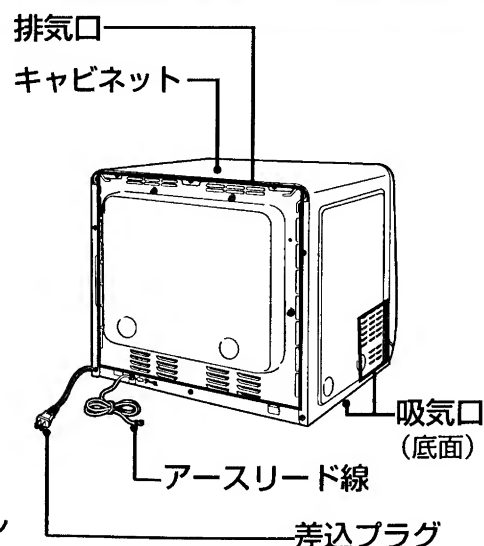
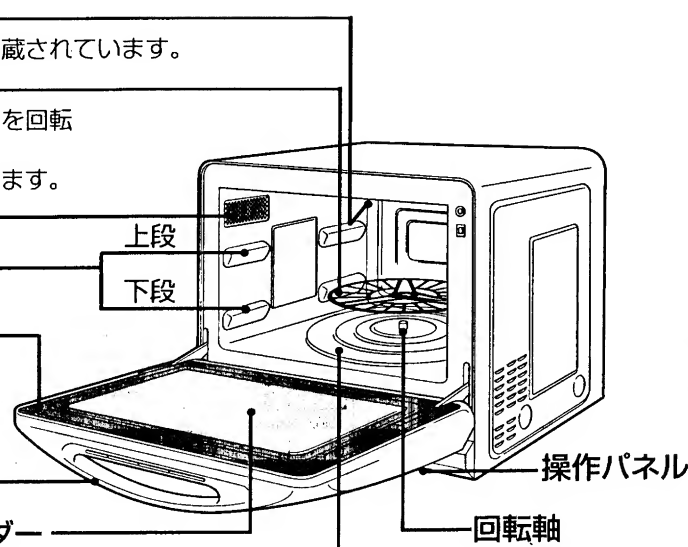
**庫内灯**

**皿受棚**  
角皿をのせます。

**ドア**  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

**ドアハンドル**

**ドアファインダー**



**平面ヒーター**  
加熱室底部に内蔵されています。

### 手動調理

### 手動調理キー → 24~28ページ

●料理に合わせて「レンジ」「オープン」「グリル」を選びます。  
「レンジ」: 押すと「レンジ700W」→「レンジ500W」→「レンジ200W」→「レンジ100W」の順にセットできます。

「オープン」: 1度押すと「予熱なし」: 2度押すと「予熱あり」になります。

「グリル」: 押すと「グリル」がセットできます。

### タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。「レンジ700W」「レンジ500W」「レンジ200W」「レンジ100W」「グリル」加熱時間は30分計、「オープン」は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の「レンジ700W」は30分計、「レンジ200W」「レンジ100W」は90分計になります。

### 温度調節キー → 26・27ページ

「オープン」の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは「上げる」を押します。「さげる」ときは「下がる」を押します。「オープン」加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

### スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

### 時計セットキー → 10ページ

### 脱臭キー → 8ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。



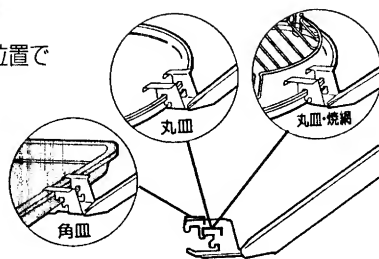
# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

加熱方法	レンジ	グリル	オープン
<b>■丸皿</b> (耐熱セラミック製) 急冷すると割れることがあります。	○	○	○
<b>■角皿</b> (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
<b>■焼網</b> 直火で使うと、変形の原因になります。	×	○	○

オート調理の  
あたため2段、  
パリッ庫網焼き、  
ダイエットには  
使えます。

■取っ手  
付属品に合った位置で  
使用します。



■回転台  
加熱室底部にセッ  
トしておきます。



■ククレットガイド  
(本書)  
■保証書

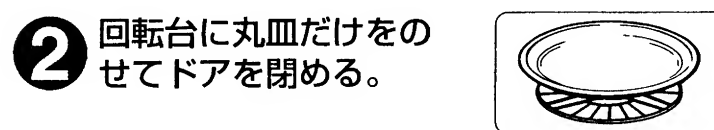
## 重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

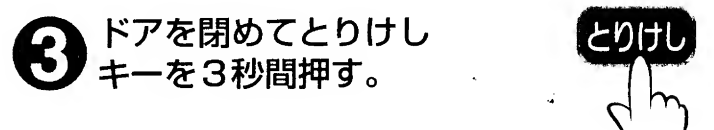
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

### 操作の手順

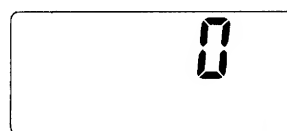
- 差込プラグをコンセントに差し込む  
● 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。



※2～3秒後にピッとブザーが鳴り  
約6秒間庫内灯が点灯し、丸皿が  
回転して0点調節が完了します。

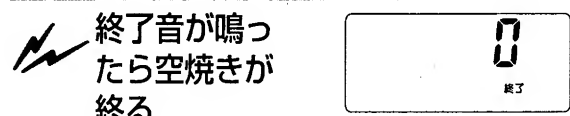
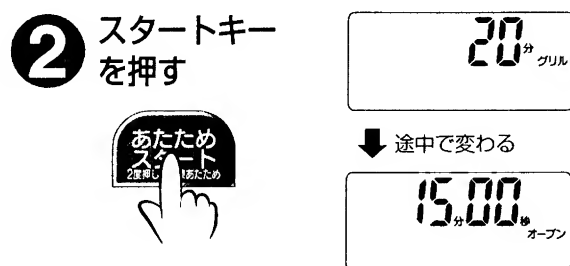
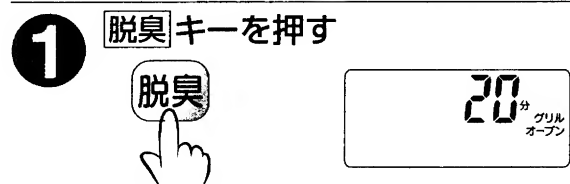
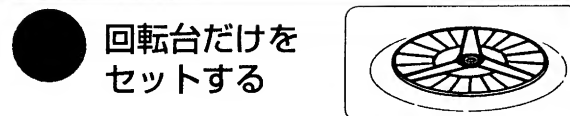


## 空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご  
使用の前に、油やおいをとりのぞくため、  
加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず  
窓を開けるか、換気扇を回してください。

### 操作の手順



⚠ 注意  
空焼きの動作中や終了後しばらくは、  
ドア、キャビネット、加熱室、その  
周辺にふれない。  
(やけどの原因)



## 知っておいて いただきたいこと

### 待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は動きません。時計を解除してください。(10ページ参照)

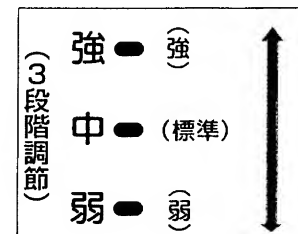
### 仕上がり調節キー<sup>(仕上がり弱め1強め)</sup>について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

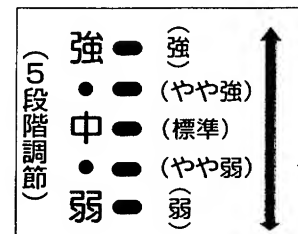
ダイエット 野菜中心 お総菜 生解凍 4さしみ 5解凍 パリッ庫網焼き 6冷蔵 7冷凍

お菓子 8ケーキ 9クッキー 10バターロール のとき、3段階に調節できます。

弱めを押すと強、強めを押すと弱になります。通常は中になっています。



あたため 解凍あたため あたため2段 1牛乳 ゆで野菜 2葉菜 3根菜 のとき、5段階に調節できます。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため あたため2段 の場合、加熱時間表示する前に行います。その他の場合、メニュー設定後スタートキーを押す前に行います。

### 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。

### 高周波出力900Wについて

高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

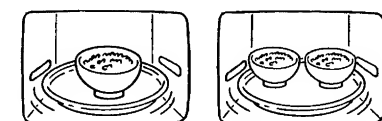
### 食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。

また、庫内の壁面に触れるとこすれ音のすることがあります。

2個以上は中央に寄せて置いてください。



### カロリー表示について

調理終了後に、料理のカロリーを表示します。(ドアを開けるとカロリー表示は消えます。)

- ダイエット (揚げもの フライ 焼きもの) 野菜中心 (煮もの 炒めもの) は標準量で作った場合の目安のカロリーです。
- 野菜中心 (ホイル焼き) は1個あたりの目安のカロリーです。

### メモリーターン機能について

加熱が終了と、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

### 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

### メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。

好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、温度調節キー(温度)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

# 時計の合わせかた 使える容器、使えない容器

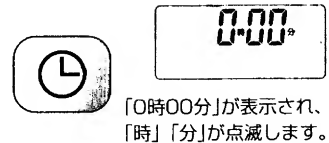
時計を合わせなくても使用できます。

例：3時15分に合わせる場合

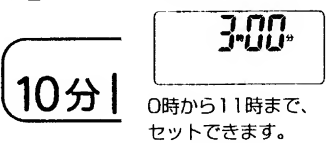
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

## 操作の手順

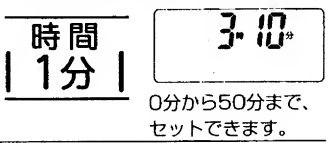
1 時計セットキーを押す



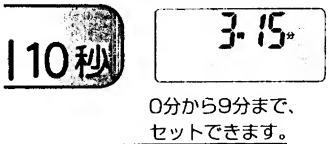
2 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



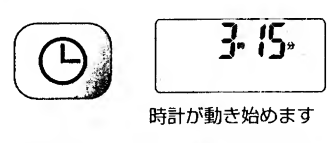
3 1分キーを1回押し「10分」を合わせる。



4 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



5 時計セットキーを押す



■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

## 時計の解除のしかた

● ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す



⚡ ブザー音が鳴ると時計が解除される

●時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

○印は使える。 ×印は使えない。

加熱の種類 容器の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、 グリル加熱)
耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の1～2分のあたためだけに使えます。	×
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○	×
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。  
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

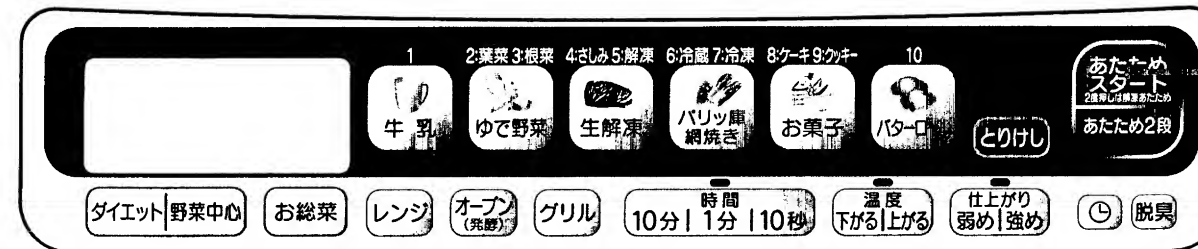
オート調理

# あたため/解凍あたため

## あたため 解凍あたため の使いかた



付属の丸皿、  
回転台を使う。



● 食品を入れる

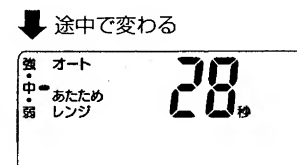
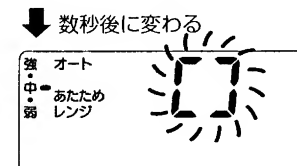
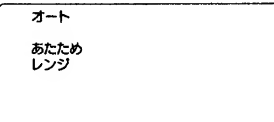


(お総菜のあたための場合)

1 あたためキーを1度押す

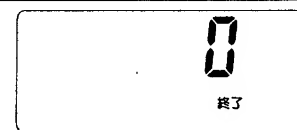
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

キーを押すごとに あたため ➡ 解凍あたため ➡ あたため とセットできます。(解凍あたためは12・13ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後、約2秒間受けつけます。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



●牛乳のあたためは「牛乳」を使います。(19ページ参照)

●「あたため」キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

## あたため 解凍あたためのコツ.....

1回の分量は適量で(14ページ参照)  
1～4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱します。

### 仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときや冷蔵ものは「やや強」や「強」を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」や「弱」を使います。「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

### インスタント食品は

38ページを参照して加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約29秒で仕上がります。茶わん150g、常温のごはん150gの場合「あたため」弱で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が動作し、約29秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

### 仕上がりがぬるかったときは

「レンジ」700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。  
●「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。



## 冷めた料理のあたためのコツ・・・

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強め** に合わせます。

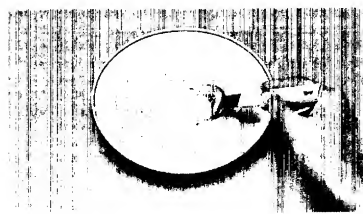
**ラップまたはふたを使い分けて**  
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。



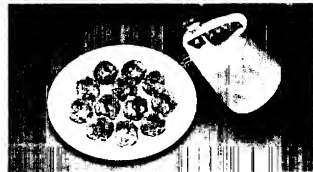
**包装や容器、材質に注意して**  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



**スープ、シチューはかき混ぜて**  
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



**水分を補って**  
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



**加熱後の余熱を利用して**  
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



**オート調理であたためられない料理があります。**  
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(14ページ参照)

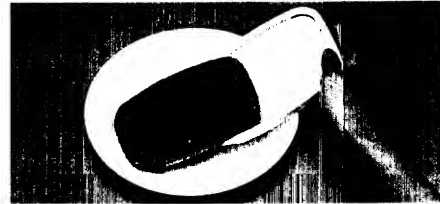
### 調理済み食品のフリージングのコツ

- ★熱いものはよく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。
- ★野菜は固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強め** に合わせます。

**包装やラップをはずし、容器に移しかえて**  
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



**重ならないように並べて**  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



**ラップまたはふたを使い分けて**  
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。おいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおいをしません。



**ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

## あたためメニュー

- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。

(1ml=1cc)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。  ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	●
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームがとび飛び散ることがある。仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。  ●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	●  ×

## 解凍あたためメニュー

- あたため**キーを2度押して**解凍あたため**で調理します。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは間をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの／揚げもの	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(24ページ参照)

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

## あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

## 料理のあたため

■手動 [レンジ] 700W の加熱時間一覧表

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	約1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
			約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	約1分
		150g (5串)	約1分40秒
			約2分30秒
揚げもの	●	100g (2~4個)	約40~50秒
		150g (2個)	50秒~1分
炒めもの	×	200g (1人分)	約1分40秒
		300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
		100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	200g (10~13個)	約1分10秒
		200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	×	150ml (1人分)	1分10秒~1分40秒
		200g (1人分)	約1分40秒

## 料理の解凍あたため

■手動 [レンジ] 700W の加熱時間一覧表

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分~2分30秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	3分20秒~4分
			約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	2分30秒~3分
		100g (2~4個)	約1分40秒
		150g (2個)	2分~2分30秒
炒めもの	●	300g (1人分)	3分30秒~4分30秒
		100g (1人分)	約2分10秒
蒸しもの	●	200g (10~13個)	2分30秒~3分
		200g (1人分)	3分30秒~4分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

[レンジ] 700W で加熱してください。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		80g (各1個)	50秒~1分10秒	
	×	100g (2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
		200g	1分50秒	
	●	300g (1本)	5~6分	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
		200g	約3分	

オート調理

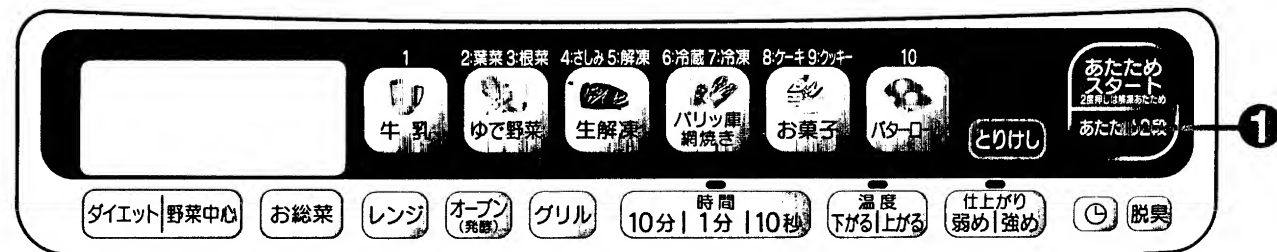
## あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

## あたため2段の使いかた



## 食品を入れる

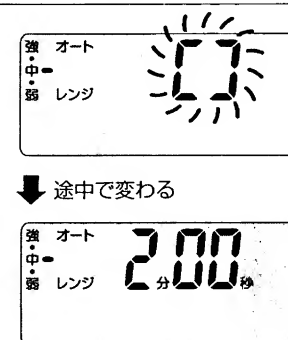


(ご飯と八宝菜の場合)

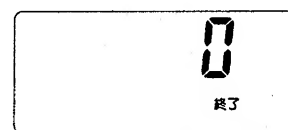
## 1 あたため2段 キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■あたため2段のランプが点灯します。



## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。  
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

- 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- あたため2段 キーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため2段 キーを押してください。
- ※あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

## あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う  
容器に入れた食品を2段であたためるあたため2段 であたためられるメニューは  
13ページの「あたためメニュー」です。  
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(14ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。1回の分量は (14ページ参照)  
あたため2段 のとき、1~6人分です。  
分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は

特に、焼網にのせて使う容器は底が安定したものを使います。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。

2段(上段: 焼網、下段: 丸皿)の使い分けは

容器の形状や大きさや深さによって使い分けします。  
茶わんや小鉢など深さのあるものは下段: 丸皿に。大きめの皿は上段: 焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

## △注意

- 食品を入れないで加熱しない。(やけどの原因)  
焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)  
加熱直後、焼網を取り出すときは乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因)  
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。



オート調理

## ダイエット・野菜中心メニュー

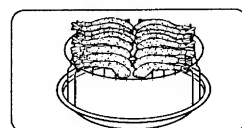
## ダイエット 野菜中心 の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。  
(17ページ参照)



(例) フライの場合

● 食品を入れる



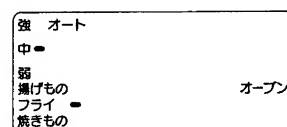
(えびのガーリックフライの場合)

**1** ダイエットキーを2度押す

キーを押すごとに 揚げもの ➡ フライ ➡ 焼きもの ➡ 揚げもの とセットできます。

■表示窓のダイエットメニューを「**フ**ライ」に合わせる。

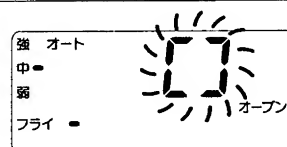
■スタートのランプが点滅します。



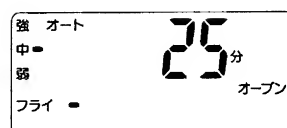
**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■重量センサーが働きます。  
汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。



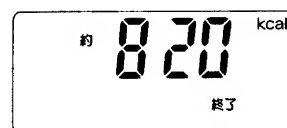
途中で変わる



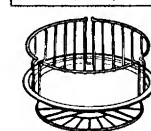
終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了食品のカロリーが表示されます。

- カロリー表示はドアを開けると消えます。
- 食品は丸皿にのせたまま取り出します。



## ダイエット メニューのコツ .....



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

「ダイエット」キーを押すごとに揚げもの ➡ フライ ➡ 焼きもの ➡ 揚げものとセットできます。

分量は  
1/2量～標準量です。

パン粉は煎ったものを使う  
作りかたは67ページ参照してください。

煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

「ダイエット」メニューでこんな料理ができます。

「ダイエット」メニューと記載ページ	
揚げもの	鶏のから揚げ(66) ぎすのヘルシー天ぷら(66) さわらのごま揚げ(66)
フライ	ヒレカツ(67) ライスコロッケ(67) えびのガーリックフライ(67)
焼きもの	チキンのハーブ焼き(68) 鶏手羽先のつけ焼き(68) 豚肉の野菜ロール(68) ピーマンの肉づめ(68)

## 野菜中心 メニューのコツ .....

メニューにより右の表内に記載した付属品を使う。

「野菜中心」メニューキーを押すごとにホイル焼き ➡ 煮もの ➡ 炒めもの ➡ ホイル焼きとセットできます。

「ホイル焼き」の分量は  
2～6個です。

「煮もの」「炒めもの」の分量は  
一度に標準量です。

「煮もの」「炒めもの」の使用容器は  
陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(71～75ページ参照)

「煮もの」「炒めもの」のラップは  
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

「野菜中心」メニューでこんな料理ができます。

使用する付属品	「野菜中心」メニューと記載ページ	
下段 角皿、回転台を使う。	ホイル焼き	チキンのホイル焼き(69) 鮭のホイル焼き(69) ほたて貝ときのこのホイル焼き(69) 卵とベーコンのホイル焼き(70) 中華風ホイル焼き(70) かぼちゃのホイル焼き(70)
丸皿、回転台を使う。	煮もの	白菜と豚肉の重ね煮(71) 野菜とチキンのトマト煮(71) 肉じゃが(71) ひじきの煮もの(72) かぼちゃとチキンのシチュー(72) かぶの詰めもの煮(72) たっぷりコーンシチュー(73) 野菜のドライカレー(73) とまとのロールキャベツ(73)
	炒めもの	焼きそば(74) 牛肉とピーマンの細切り炒め(74) 豚肉とキャベツの辛み炒め(74) 八宝菜(75) 鶏肉ときのこの中華炒め(75)

## カロリー表示について

- 「ホイル焼き」は1個あたりの目安のカロリーです。
- 「煮もの」「炒めもの」は約500gの皿を使用し、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

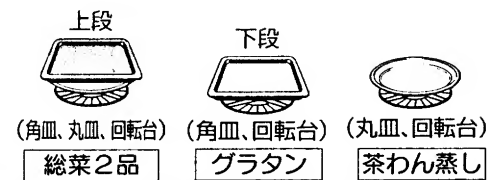
## ⚠ 注意

「煮もの」「炒めもの」のときは少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

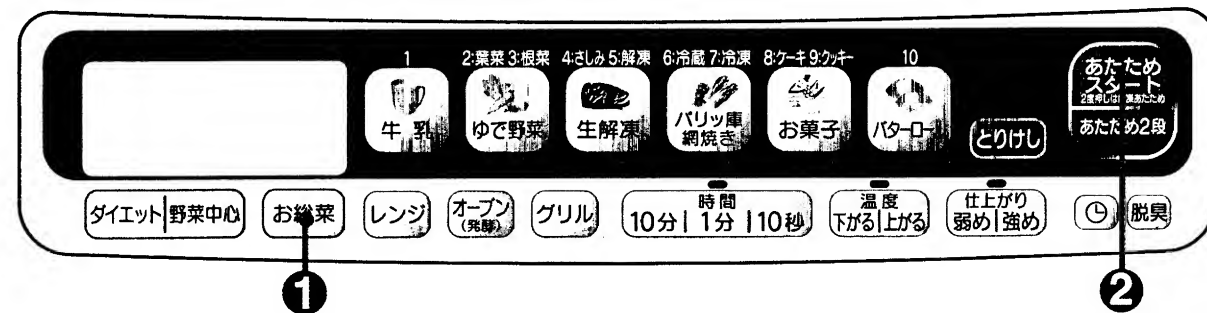
オート調理

## お総菜メニュー

## お総菜の使いかた



付属品はメニューに合ったものを使う。



(例) 総菜2品の場合

● 食品を入れる

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。丸皿を回転台に確実にセットします。

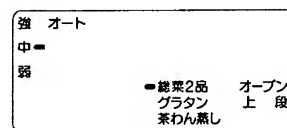


1 お総菜 キーを1度押す

■表示窓のお総菜メニューを「総菜2品」に合わせる。

■スタートのランプが点滅します。

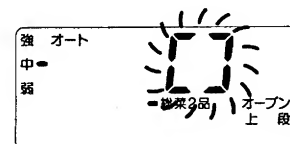
キーを押すことに 総菜2品 ➡ グラタン ➡ 茶わん蒸し ➡ 総菜2品 とセットできます。



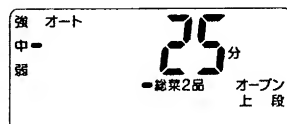
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

■途中から残り時間を表示します。

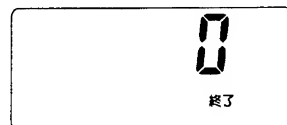


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



## お総菜 総菜2品 のコツ.....

角皿と丸皿のメニューを組み合わせで2段で焼く  
角皿メニューと丸皿メニューを逆にしたり、1種類のメニューを2段で焼くと上手に焼けません。(76～77ページ参照)

必ず2段で焼く  
1段では上手に焼けません。

お総菜 メニューの記載ページ	
総菜2品	76～77ページ
グラタン	50～51ページ
茶わん蒸し	49ページ

オート調理

## オートメニュー

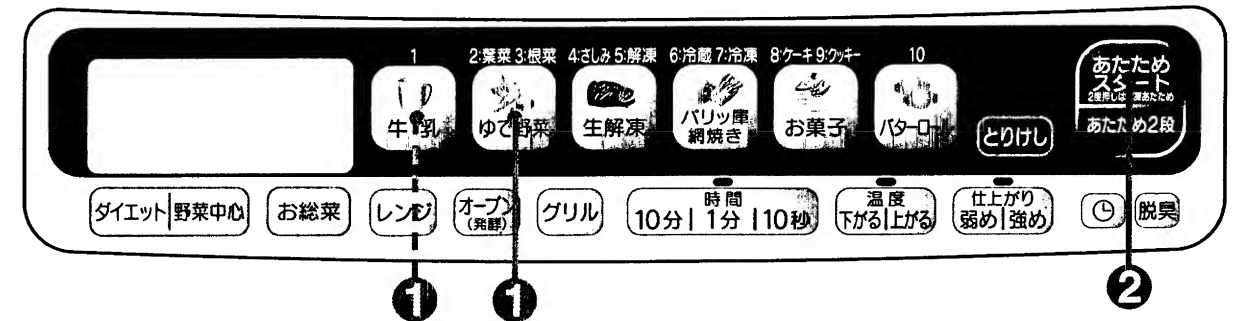
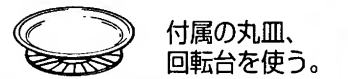
1牛乳

ゆで野菜

牛乳：牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

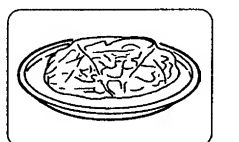
ゆで野菜：お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なく済み、色あざやかに仕上がります。

## 1牛乳 ゆで野菜 の使いかた



(例) ほうれん草の場合

● 食品を入れる

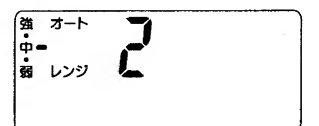


(ほうれん草の場合)

1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。

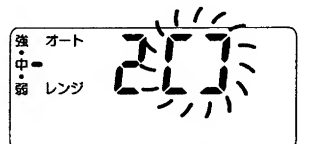
キーを押すことに2 ➡ 3 ➡ 2とセットできます。  
2は葉菜を加熱します。3は根菜を加熱します。



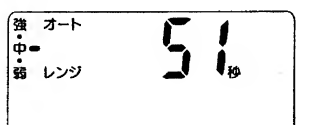
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■途中から残り時間を表示します。

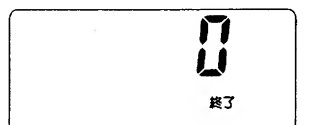


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



## ゆで野菜 2 葉菜 3 根菜 のコツ.....

1回の分量は

葉菜類は100～500g、根菜類は100～1,000gです。  
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で様子を見ながら加熱します。

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜の種類によって仕上がり調節キーを使い分けます  
(36ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは

36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、**レンジ 700W** で加熱します。  
100g未満の場合は手動で調理します。

仕上がり調節キーは

●やわらかめにした場合は、**やや強** や **強**、固めにした場合には **やや弱** や **弱** にします。

1牛乳 のコツは23ページを参照します。

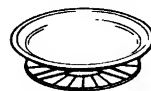


オート調理

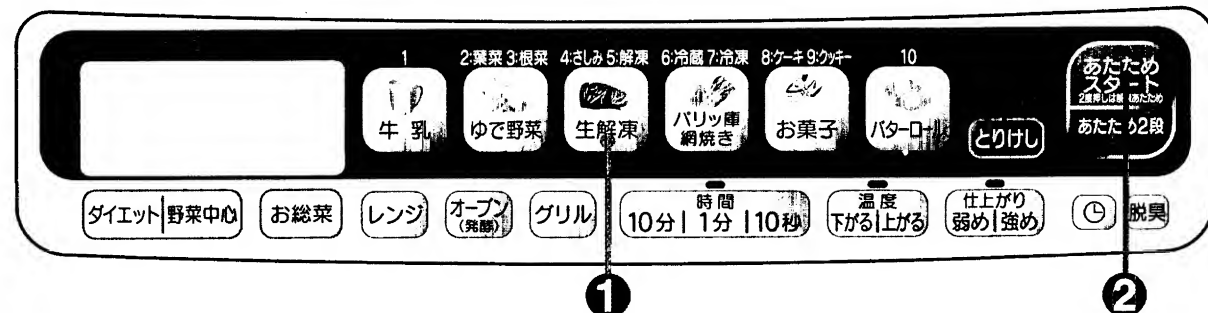
## オートメニュー

生解凍

生で冷凍した肉や魚の鮮度や  
うまみをほとんど損なわずに、  
スピーディーに解凍します。

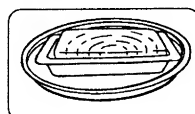
生解凍の使いかた (1度押し: さしみ  
2度押し: 解凍)

付属の丸皿、  
回転台を使う。



(例) さしみの場合

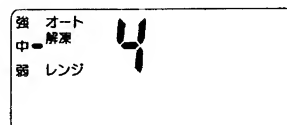
## ● 食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを  
1度押し

表示窓に「4」が表示さ  
れ、スタートのランプ  
が点滅します。



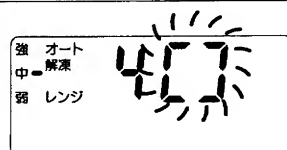
キーを押すごとに4→5→4とセットできます。

4は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。

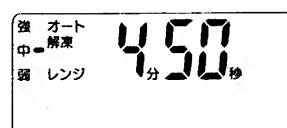
5は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを  
押す

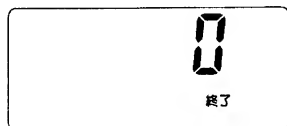
庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。



↓途中で変わる

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が「終了」になり、  
加熱が終了します。



## ●加熱室は冷ましてから使ってください。

オープン、グリルの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。

## ●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

## 生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が多すぎると「ピッピッピッ」となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。  
分量が100g未満のときは手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍  
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。  
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。  
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。  
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

## ●生解凍 4さしみ 5解凍を使い分け

さしみとして解凍する場合は、生解凍 (1度押し) 4さしみ にします。

解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍 (2度押し) 5解凍 にします。

冷凍野菜の解凍(14ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱します。

## ●アルミホイルを使って

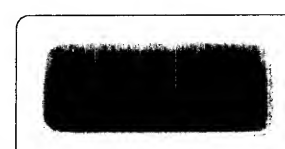
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

## ●解凍が足りなかったときは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながらさらに解凍します。

## ●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動「レンジ」100Wか「レンジ」200Wで途中様子を見ながら解凍します。

## 生解凍 4さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

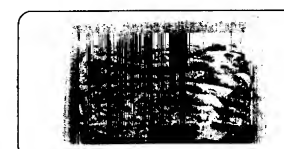


丸まった方を下にする

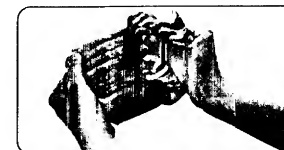
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

## 生解凍 5解凍のコツ

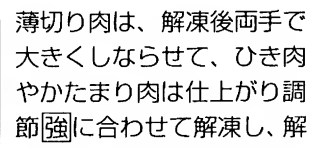
肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



大きくしならせる



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節強に合せて解凍し、解凍後3～5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

## 上手なフリージング法

## ★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

## ★ラップなどでピッタリ密封を

## ★魚の下ごしらえは

一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

## ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

# オートメニュー

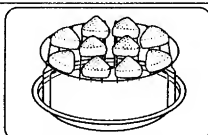
## パリッ庫網焼き ～ 10バターロール の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(23ページ参照)



(例) 調理済み冷凍食品の場合

● 食品を入れる

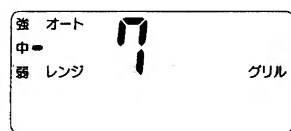


(冷凍焼きおにぎりの場合)

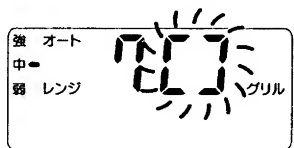
**1** パリッ庫網焼き  
キーを2度押す

キーを押すごとに6 ➡ 7 ➡ 6とセットできます。

表示窓に「7」が表示され、スタートのランプが点滅します。



**2** スタートキーを押す



数秒後に変わる



途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。  
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



### パリッ庫網焼き 6冷蔵 7冷凍 のコツ

分量は  
1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外はオート調理できません)

油が気になるときは  
メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは  
厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

丸皿を傾けないようにして取り出す  
食品がすべり落ちる場合があります。

食品の種類によってキーを使います。  
[6冷蔵] は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。[7冷凍] は、調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は  
チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さくて網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動[オープン] [210℃] で様子を見ながら加熱します。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。クッキングシート(オープン用)は使用できます。

## オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 牛 乳	オート 中- 弱 レンジ 1	
ゆで野菜 2 葉 菜	オート 中- 弱 レンジ 2	
ゆで野菜 3 根 菜	オート 中- 弱 レンジ 3	(丸皿 回転台)
生 解 凍 4 さ し み	オート 中- 弱 レンジ 4	
生 解 凍 5 解 凍	オート 中- 弱 レンジ 5	
パリッ庫網焼き 6 冷 蔵	オート 中- 弱 レンジ 6 グリル	(丸皿 回転台)
パリッ庫網焼き 7 冷 凍	オート 中- 弱 レンジ 7 グリル	(焼網 丸皿 回転台)
お 菓 子 8 ケ ー キ	オート 中- 弱 レンジ 8 オープン	(丸皿 回転台)
お 菓 子 9 ク ッ キ ー	オート 中- 弱 レンジ 9 オープン 下段	下段 (丸皿 回転台)
10 バターロール	オート 中- 弱 レンジ 10 オープン 下段	(角皿 回転台)

### 1牛乳 のコツ

仕上がり調節キーの使い分け  
[弱]から[強]まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは  
[レンジ 700W]で様子を見ながら、さらに加熱します。  
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。  
※お酒のあたためは38ページを参照し、手動調理で加熱します。

1回の分量は1～6杯(本)です		1ml=1cc
メニュー名	オートメニュー	分量
牛 乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)
コーヒー		150ml(1人分)

手動調理の目安 (レンジ 700W)
約1分30秒
約1分10秒

## オート調理のお願い

調理する分量や材料は  
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は  
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



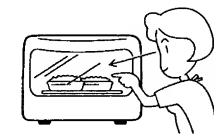
食品の重さに適した容器で  
食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

オート調理で作れるものは  
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



加熱中にドアを開けると  
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で  
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



あたため あたため2段  
キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す  
空焼きを防止するため、5分を越えたとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

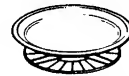
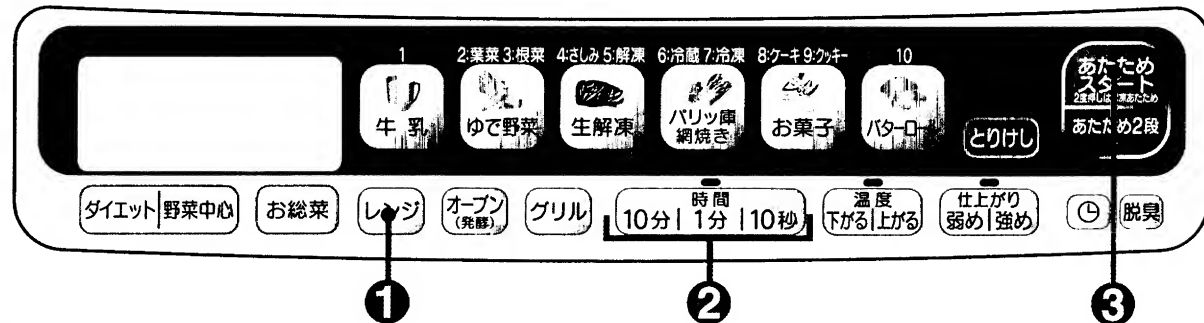
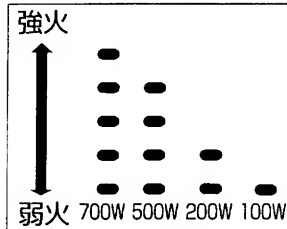




手動調理

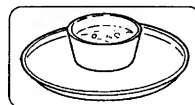
## レンジ

## レンジの使いかた

付属の丸皿、  
回転台を使う。レンジキーを押すとレ  
ンジ出力を4段階に調  
節できます。

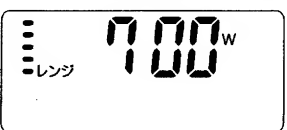
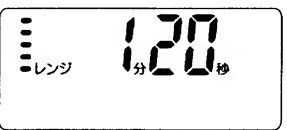
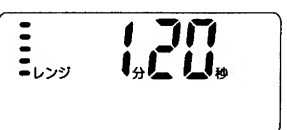
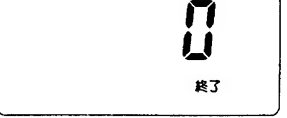
(例) みそ汁のあたための場合

## ● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

## 1 レンジ キーを押す

時間のランプが点滅し  
ます。■レンジキーを押すごとに  
700W → 500W → 200W  
→ 100Wの順に調節できます。2 タイマーセットキーを  
押し時間を合わせる時間のランプが点灯し  
スタートのランプが点  
滅します。3 スタートキーを  
押す庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。終了音が鳴ったら  
食品を取り出す表示が“終了”になり、  
加熱が終了します。

## 加熱時間の決めかた .....

- 同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。  
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		—	30秒～50秒
めん類		—	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	30秒～50秒
パン・まんじゅう		—	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	—

(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば  
時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して  
使う場合は、加熱時間がかかります。  
また夏と冬では多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加  
熱時間は多少違ってきます。

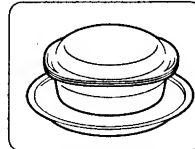
レンジ700Wとレンジ200W  
レンジ100Wのリレー加熱

自動切換

付属の丸皿、  
回転台を使う。

(例) ご飯の場合

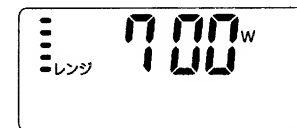
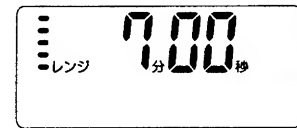
## ● 食品を入れる



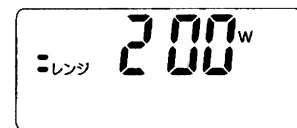
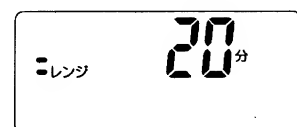
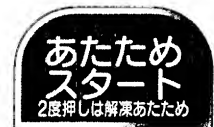
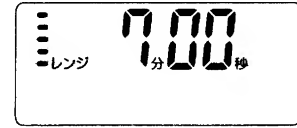
(ご飯の場合)

1 レンジ700W  
をセットする

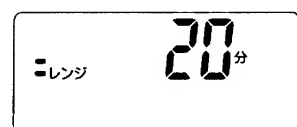
1. レンジ キーを  
1度押しレンジ700W  
を選ぶ

時間のランプが点滅し  
ます。※レンジ500W レンジ200W  
またはレンジ100Wにセッ  
トしたときは、2のレンジ  
キーは受けつけません。2. タイマーセットキー  
を押し時間を合わせる時間  
10分 | 1分 | 10秒時間のランプが点灯し  
スタートのランプが点  
滅します。2 レンジ200W または  
レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、  
レンジ200Wまたは  
レンジ100Wに合わせる

スタートのランプが消  
え、時間のランプが点  
滅します。2. タイマーセットキー  
を押し時間を合わせる時間  
10分 | 1分 | 10秒時間のランプが点灯し  
スタートのランプが点  
滅します。3 スタートキーを  
押す庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。

↓途中で変わる

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す表示が“終了”になり、  
加熱が終了します。

手動調理

## オーブン

強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、40℃(発酵)・100～210℃(10℃間隔)・  
250℃までセットできます。

下段



# オーブン (予熱なし)、40℃ (発酵)の使いかた

付属の角皿、または丸皿  
と回転台を使う。



(例) 型抜きクッキーの場合

● 食品を入れる

■角皿は皿受棚の下段に入れます。

(型抜きクッキーの場合)

1 **オーブン** キーを1度押し **オーブン** (予熱なし)にする

温度のランプが点滅します。

100℃ オープン

2 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

170℃ オープン

↓ 数秒後に変わる

0. オープン

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

24分 オープン

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

24分 オープン

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

0 終了

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵のときは

■温度調節キー **温度下がる|上がる** を押し  
て40℃に合わせます。

40℃ オープン

加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー **温度下がる|上がる** を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

下段



付属の角皿または丸皿、回転台を使う。

# オーブン (予熱あり)の使いかた

● 予熱をする

回転台だけにします。

100℃ オープン

1 **オーブン** (発酵) キーを2度押し **オーブン** (予熱あり)にする

温度のランプが点滅します。

100℃ オープン

2 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  
※予熱時間は自動的に決まります。

140℃ オープン

↓ 数秒後に変わる

0. オープン

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。  
※時間は調理時間です。

10分 | 1分 | 10秒

60分 オープン

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。

■加熱室の温度を100℃から表示します。

0. オープン

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。

60分 オープン

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

(パウンドケーキの場合)

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。

60分 オープン

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

0 終了

追加加熱などで予熱が不要なとき  
(予熱なし)の使いかた(26ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき  
温度調節キー **温度下がる|上がる** を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー **温度下がる|上がる** を押し、温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

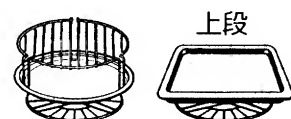
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。

手動調理

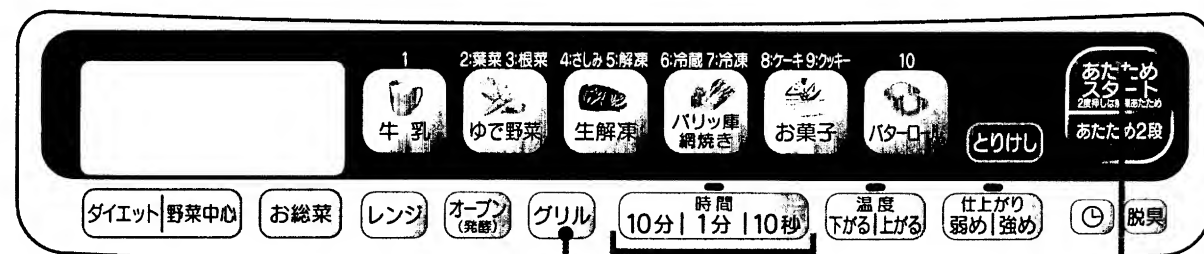
# グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。

## グリルの使いかた



付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。

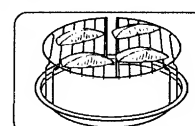


①

②

③

### ● 食品を入れる



(鮭の切り身の場合)

### ① 「グリル」キーを押す

時間のランプが点滅します。

0 秒 グリル

### ② タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

27 分 グリル

### ③ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。  
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

27 分 グリル

↓途中で変わる

10 分 48 秒 グリル

### ⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。

0 終了

※「グリル」の最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

お手入れ

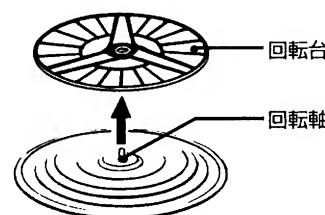
## 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



### 丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

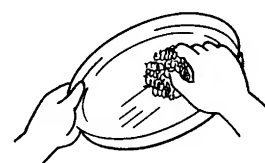
### 外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

## ⚠ 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。  
●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

## においが気になるとき

「脱臭」キーを使います……………

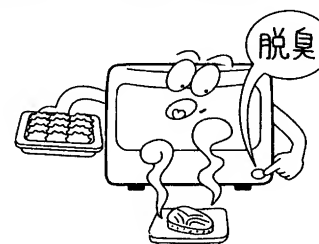
魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

## ⚠ 注意

「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

動作しない	<ul style="list-style-type: none"><li>● 差込プラグが抜けていませんか。</li><li>● 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li><li>● 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。</li><li>● ドアはきちんと閉まっていますか。</li><li>● ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li><li>● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li></ul>
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>● 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)</li><li>● 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)</li><li>● オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)</li><li>● ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。</li></ul>
レンジのとき 火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>● 角皿を誤って使用していませんか。</li><li>● 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li><li>● 回転台などに食品カスがついていませんか。</li></ul>



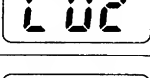
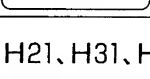
以上のことを調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■ はじめてオープンを使ったとき煙がでた	➔ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■ 動作中「カチ、カチ…」と音がする	➔ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ 「あたため」キー、「あたため2段」キーを押してもスタートしない	➔ ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーまたは「あたため2段」キーを押してください。(11・15ページ参照)
■ 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする	➔ お総菜「茶わん蒸し」お菓子「8ケーキ」のときの断続動作音です。
■ 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔ 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■ 回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
■ 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔ 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■ 待機電力オフ機能が働かない	➔ 時計がセットされています。時計を解除してください。(10ページ参照)
■ 250℃に設定できないことがある	➔ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■ 残り時間が途中で変わることがある	➔ オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■ キーを押しても受け付けない	➔ 待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
■ 終了音の音が切り替わった	➔ 温度調節キー「  」を約3秒間押すと「ピツ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
■ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■ 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ ドアを開けると加熱が取り消される	➔ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
	● 重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■ 約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
	● 重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■ 約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
	● 回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
	● 「生解凍」の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100～1,000gにします。(21ページ参照)
H21、H31、H41、H54、 H55、H56、H81、H82	● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。  
この期間は通商産業省の指導によるものです。  
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。  
● このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。  
(部品交換の必要はありません。)  
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直し(有料)を行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(32・33ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される場合は出張修理

30・31ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

品 名	日立オープンレンジ
形 名	(銘板に書いてあります)
お 買 い 上 げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	(できるだけ具体的に)
ご 住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。  
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。	
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。


# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覽表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)


## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに  
関するご相談は

 0120-3121-68

商品情報やお取り扱いに  
ついてのご相談は

 0120-3121-11

\*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当する  
センターへおつなぎします。

### 修理ご相談窓口

#### 北海道地区

担当地域	拠点名	所在地
北海道	札幌 旭川 北見 釧路 帯広 小樽 苫小牧 室蘭 函館	札幌市白石区東札幌2条4-1-10 旭川市東光10条3-4-14 北見市常盤町3-2-21 釧路市新橋大通1-1-5 帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7 小樽市錦町5-12 苫小牧市住吉町2-5-2 室蘭市中島町3-14-13 函館市亀田町7-12

#### 東北地区

担当地域	拠点名	所在地
青森県	青森 むつ 弘前 八戸	青森市青柳1-16-4 むつ市緑町17-56 弘前市外崎4-2-3 八戸市大字根城字白山平1-7
岩手県	岩手 水沢	盛岡市東仙北1-12-12 水沢市東中通り2-4-38
宮城県	宮城 古川 石巻	仙台市宮城野区扇町3-2-9 古川市古川字上古川150 桃生郡河南町鹿又道の前499-1
秋田県	秋田 大館 南	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1 大館市御成町3-1-9 大曲市福住町4-16
山形県	山形 庄内	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33 酒田市東町1-7-1
福島県	いわき 福島 郡山 会津若松	いわき市平塩字古川95 福島市春日町14-33 原町市栄町3-41 安達郡本宮町大字荒井字長山79 会津若松市西七日町6-15

#### 関東・甲信越地区

担当地域	拠点名	所在地
東京都	北東京 西東京 南東京 三鷹	足立区千住関屋町11-1 豊島区西池袋4-23-11 世田谷区三軒茶屋2-48-8 三鷹市上連雀7-32-32
神奈川県	横浜 川崎 厚木	横浜市戸塚区品濃町531-1 川崎市高津区上作延553-1 厚木市長谷260-27
埼玉県	大宮 越谷 三芳	大宮市東大成町2-246 越谷市大杉458-3 入間郡三芳町上富1828-1
千葉県	千葉 柏 船橋 銚子 東金 木更津 館山	千葉市花見川区幕張町1-7681 柏市中央2-9-16 船橋市高瀬町62-10 銚子市唐子町21-3 東金市福俣3-397 木更津市潮浜1-17-29 館山市八幡66-1
茨城県	水戸 日立 鹿嶋 土浦	水戸市水府町1548 日立市幸町2-2-10 鹿嶋市神向寺大芝311-1 土浦市荒川沖字一里塚5-102
栃木県	宇都宮	宇都宮市御幸ヶ原町40-5
群馬県	伊勢崎	伊勢崎市連取町329-8
山梨県	山梨	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
長野県	長野 松本	長野市南長池763-3 松本市芳川村井町1280-1
新潟県	新潟 新佐渡 長岡 上越	新潟市紫竹山5-5-29 佐渡郡金井町泉1031-6 長岡市東蔵王2-7-37 上越市栄町6-4
静岡県 (富士川以東)	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県 (富士川以西)	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255

### 修理ご相談窓口

#### 中部地区

担当地域	拠点名	所在地
愛知県	名古屋東 名古屋西 三河 豊橋	名古屋守山区川宮町55 名古屋市中川区篠原橋通1-1 岡崎市大樹寺2-12-6 豊橋市東田町151-1
岐阜県	岐阜 高山 濃	岐阜市字佐南2-3-8 高山市岡本町3-176 瑞浪市明世町山野内字沼305-1
三重県	北三重 南三重	四日市市羽津中2-1-6 度会郡玉城町佐田字銚子口1820-1
静岡県 (富士川以東)	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県 (富士川以西)	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255
富山県	富山	富山市向新庄857-1
石川県	石川	石川郡野々市町堀内5-20
福井県	福井	福井市高木中央1-1402

#### 関西地区

担当地域	拠点名	所在地
大阪府	京阪 大阪 阪南	門真市大字岸和田1551 大阪市福島区海老江1-5-79 堺市鳳東町7-771
奈良県	奈良	天理市二階堂上ノ庄町342-1
兵庫県	神戸 西神戸 姫路 豊岡	神戸市東灘区甲南町1-3-8 神戸市西区平野町下村251 姫路市飾磨区横4-81 伊丹市昆陽3-254 豊岡市桜町15-15
京都府	京都 福知山	京都市右京区西京極豆田町17 福知山市字堀1965-2
滋賀県	滋賀 彦根	大津市玉野浦2-1 彦根市川瀬馬場町1010-1
和歌山県	和歌山 田辺 新宮	和歌山市井ノ口543-1 田辺市稲成町字沖代80-2 新宮市下田2-3-12

### 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	(011) 833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	(022) 222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30 (日本コロムビア仙台ビル)
関東・甲信越地区	(03) 3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	(052) 795-5088	名古屋守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	(078) 431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	(082) 231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	(0877) 47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	(092) 281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称・電話番号・所在地等は変更することがありますのでご了承ください。

- K.11 -

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 35  
加熱時間一覧表 … 36・37

## レンジの便利な使いかた

湯せん … 38  
とかしバター／とかしチョコレート  
乾燥 … 38  
塩／砂糖／カルシウムふりかけ  
お酒のあたため … 38

インスタント食品 … 38  
(ラーメン・ヌードル・カレー・  
丼ものの具・ご飯)

## アイデアメニュー

いちごジャム … 39  
果実酒 … 39  
梅酒・レモン酒・コーヒークリール  
●フライ、ナゲット … 39

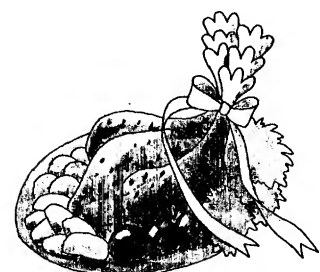
## 野菜

●花野菜のサラダ … 40  
●きのこのサラダ … 40  
●キャベツのミモザ風 … 40  
オリーブオイルで作るドレッシング  
●イタリアンサラダ … 41

〔野菜の煮もの〕  
さといもの含め煮 … 41  
かぼちゃの含め煮  
筑前煮 … 41

## 肉

ローストビーフ … 42  
焼き豚 … 42  
ウインナーソーセージの  
ベーコン巻き … 42  
いんげんとチーズ／レバー／かき  
焼きとり … 43  
レバー  
ローストチキン … 43  
〔赤ワインを使った煮もの〕  
鶏肉のワイン煮 … 43  
ハンバーグ … 44  
冷凍ハンバーグ／ビーフハンバーグ  
豆腐入りハンバーグ … 44



## 魚介

あさりのワイン蒸し … 45  
〔魚介類の解凍〕  
●いかの三種盛り … 45  
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ  
鮭の塩焼き … 45  
塩鮭  
魚の照り焼き … 45  
ぶり／まぐろ／さわら

## こめ

ご飯 … 46  
おかゆ(白がゆ) … 46  
赤飯(おこわ) … 46  
手作りもち … 47  
草もち／みたらしだんご  
切りもち … 47  
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

## 卵

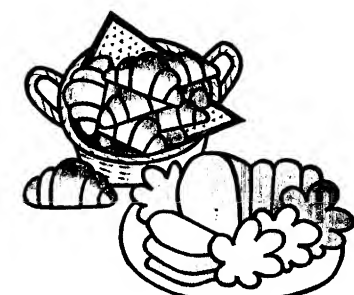
いり卵 … 48  
ハム入りスクランブルエッグ … 48  
ベーコンエッグ … 48  
巣ごもり卵  
●茶わん蒸し … 49  
きのこのキッシュ … 49

## グラタン

●マカロニグラタン … 50  
冷凍グラタン  
ホワイトソース … 50  
●ラザニア … 51  
●えびのドリア … 51  
●なすとトマトのチーズグラタン … 51

## パン

〔パンいろいろ〕  
●バターロール(ロールパン) … 52  
●スイートロール … 53  
●レーズンパン … 53  
●オニオンロール … 53  
ピザ … 54  
イギリスパン … 54  
トースト … 54



## お菓子

〔クッキーいろいろ〕  
●型抜きクッキー … 55  
●絞り出しクッキー … 55  
●チーズクッキー … 55  
●デコレーションケーキ  
(スポンジケーキ) … 56  
共立て法の作りかた … 56  
●チーズケーキ … 57  
フルーツクラフティー … 57  
●シフォンケーキ … 58  
プレーン／ココア／宇治金時  
パウンドケーキ … 59  
チョコバナナケーキ  
マドレーヌ … 59  
スコーン … 59

ロールケーキ … 60  
プレーン／モカロールケーキ/  
抹茶ロールケーキ  
シュークリーム … 61  
カスタードクリーム … 61  
アップルパイ … 62  
りんごのプリザーブ  
スティックパイ … 62  
チーズチップス … 63  
べっこうあめ … 63  
焼きいも … 63  
ベークドポテト  
プリン … 63

## パリッ庫網焼き

●チルド食品 … 64  
さつま揚げ／厚揚げ／焼きとりのこんが  
りあたため／焼き魚のこんがりあたため  
／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎ  
のかば焼き  
●調理済み冷凍食品 … 65  
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／  
冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

## ダイエットメニュー

### ダイエットメニュー

#### 揚げもの

●鶏のから揚げ … 66  
●きすのヘルシー天ぷら … 66  
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)  
●さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 66

#### フライ

●ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 67  
煎りパン粉の作りかた … 67  
●ライスコロッケ … 67  
●えびのガーリックフライ … 67

#### 焼きもの

●チキンのハーブ焼き … 68  
●鶏手羽先のつけ焼き … 68  
●豚肉の野菜ロール … 68  
●ピーマンの肉づめ … 68

## 野菜中心メニュー

### 野菜中心メニュー

#### ホイル焼き

●チキンのホイル焼き … 69  
●鮭のホイル焼き … 69  
●ほたて貝ときのこのホイル焼き … 69  
●卵とベーコンのホイル焼き … 70  
●中華風ホイル焼き … 70  
●かぼちゃのホイル焼き … 70

## 煮もの

●白菜と豚肉の重ね煮 … 71  
●野菜とチキンのトマト煮 … 71  
●肉じゃが … 71  
●ひじきの煮もの … 72  
●かぼちゃとチキンのシチュー … 72  
●かぶの詰めもの煮 … 72

### 〔子ども野菜メニュー〕

●たっぷりコーンシチュー … 73  
●野菜のドライカレー … 73  
●とまとのロールキャベツ … 73

## 炒めもの

●焼きそば … 74  
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 74  
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 74  
●八宝菜 … 75  
●鶏肉ときのこの中華炒め … 75

## 総菜2品

## 総菜2品

〔上段(角皿)メニュー〕  
●ハンガリアンポテト … 76  
●簡単パエリア風 … 76  
●なすとうどんのナポリ風 … 76  
〔下段(丸皿)メニュー〕  
●ミニオムレツ … 77  
●プチキッシュ … 77  
●らくらく包み焼き … 77

## 標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g) (1ml=1cc)

計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
食品名				食品名			
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。



オート調理メニューを手動調理するときの  
加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
●印はラップまたはふたをします。

オープン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚の下段に入れて使用します。  
ただし、\*印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オープン温度を同じにし、加熱時間を4～5分多くします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は19ページ、お酒は38ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	2葉菜	●	200g	2分 ～2分20秒
果菜	なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス	2葉菜 やや弱	●	200g	1分30秒 ～2分
	さやいんげん さやえんどう		●	200g	2分 ～2分30秒
根菜	とうもろこし かぼちゃ	2葉菜 強	●	300g(1本)	4～5分
				200g	約3分
	にんじんも さつまいも	3根 菜 弱	●	200g	3分30秒 4分30秒
野菜中心(煮もの)	白菜と豚肉の重ね煮 野菜とチキンのトマト煮 肉じゃが かぼちゃとチキンのシチュー たっぷりコーンシチュー 野菜のドライカレー	野菜中心 煮もの	●	標準量	レンジ700W 約6分 レンジ200W 約19分
	ひじきの煮もの かぶの詰めもの煮 とまとのロールキャベツ	野菜中心 煮もの 弱	●	標準量	レンジ700W 約5分 レンジ200W 約15分
野菜中心(炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	野菜中心 炒めもの	●	標準量	レンジ700W 約8分

メニュー名		オート調理	手動調理の目安					記載 ページ
			分量	角皿 (下段) 丸皿	温度	加熱時間		
						予熱なし	予熱あり	
卵	茶わん蒸し	お総菜 茶わん蒸し	4個	丸皿	140℃	30～ 36分	—	49
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	お総菜 グラタン	各4皿	角皿	210℃	約28分	約26分	50・51
	ラザニア	お総菜 グラタン	焼き皿1皿	角皿	210℃	約28分	約26分	51
	なすとトマトのチーズグラタン	お総菜 グラタン 強	焼き皿1皿	角皿	210℃	約26分	約24分	
	冷凍グラタン	お総菜 グラタン 強	4皿	角皿	210℃	約36分	約30分	50
パン	バターロール	10 バターロール	12個	角皿	160℃	約26分	約23分	52
	スイートロール レーズンパン オニオンロール		各9個	角皿		約26分	約23分	53
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 9 クッキー	各角皿1枚	角皿	170℃	約24分	約20分	55
* ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子 8 ケーキ	直径18cm	角皿	150℃	約44分	約41分	56
		直径21cm	約48分			約45分		
	チーズケーキ	お菓子 8 ケーキ 強	直径21cm	角皿	150℃	約60分	約58分	57
	シフォンケーキ プレーン/ココア/宇治金時		各直径20cm	角皿	150℃	約60分	約58分	58
野菜中心	鮭のホイル焼き チキンのホイル焼き ほたて貝ときのこのホイル焼き	野菜中心 ホイル焼き	各6個	角皿	210℃	約28分	約24分	69
	卵とベーコンのホイル焼き 中華風ホイル焼き かぼちゃのホイル焼き							70

解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分～6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

## 湯せん

## とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときは **レンジ100W** を使い約1分20秒 加熱してやわらかくします。

## とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5分～5分30秒 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ700W</b> 4～5分 袋入りラーメン <b>レンジ700W</b> 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため

## 乾燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

## 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4分30秒～5分 途中かき混ぜながら加熱します。  
冷めてからッキング Cutter かミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

## お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。  
130ml(徳利1本)40～50秒  
180ml(コップ1杯または徳利1本)1分～1分20秒

### 【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

# アイデアメニュー



## いちごジャム

**レンジ700W** 約8分  
**レンジ700W** 約4分

カロリー 約550kcal

材料  
いちご ..... 200g  
砂糖 ..... 100～150g  
④ レモン汁 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 1～3滴

### 作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{3}{4}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 約4分 加熱します。

## ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツトとなるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

## 果実酒

**レンジ700W** 約5分

## 梅酒

カロリー 約1980kcal

材料  
青梅 ..... 500g  
ホワイトリカー ..... カップ4 1/2  
グラニュー糖 ..... 100～200g

### 作りかた

- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。

- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

### 【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。



## フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き  
7冷凍

レンジ  
グリル

加熱時間の目安 約14分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ..... 100～600g

### 作りかた

包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し)で焼きます。

## パリッ庫網焼きのコツ

- 分量は1人分(約100g)～6人分までです。この分量以外はオート調理できません。

### ●加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼きたてに仕上げます。

### ●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため

**パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) **弱** で、同様にできます。

### ●小さくて焼網にのらないものは

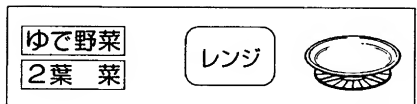
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動 **オープン** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

### 油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。



## 花野菜のサラダ



加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分) 約140kcal

**材料(4人分)**  
カリフラワー ..... 200g  
ブロッコリー ..... 100g  
グリーンアスパラガス ..... 100g  
黄ピーマン、赤ピーマン ..... 各1個  
スタッドオリーブ(半分に切る) ..... 少々  
フレンチドレッシング ..... カップ1/2

### 作りかた

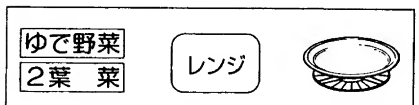
① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ④ ①、②、③を合わせてラップで包みゆで野菜[2葉菜]で加熱してざるにとります。
- ⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



## きのこのサラダ



加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分) 約220kcal

**材料(4人分)**  
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) ..... 8枚  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 200g  
しめじ(小房に分ける) ..... 200g  
レタス ..... 4~5枚  
貝割れ菜(根を切る) ..... 1パック  
かつお節 ..... 2パック(10g)  
和風ドレッシング ..... カップ1/2

### 作りかた

- ① きのことすべてを一緒にラップで包みゆで野菜[2葉菜]で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

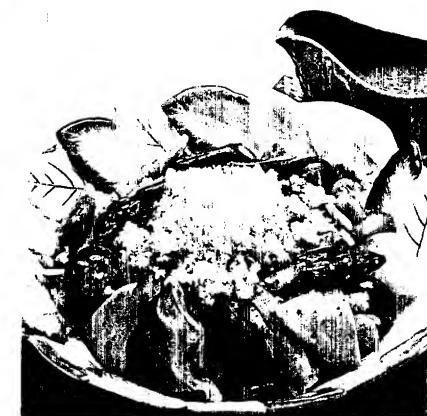
◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

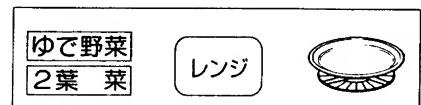
オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入ると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

## 葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



## キャベツのミモザ風



加熱時間の目安 約5分  
カロリー(1人分) 約230kcal

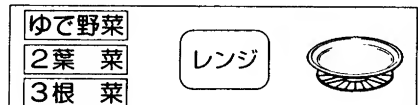
**材料(4人分)**  
キャベツ(ひと口大に切る) ..... 300g  
グリーンアスパラガス ..... 200g  
プチトマト(半分に切る) ..... 6個  
ハム(放射状に6等分する) ..... 6枚  
卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 2個  
④ フレンチドレッシング ..... カップ1/2  
⑤ 練りがらし ..... 小さじ1

### 作りかた

- ① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
- ② ①とキャベツを合わせてラップで包みゆで野菜[2葉菜]で加熱し、水気をきります。
- ③ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよくときほぐし[レンジ700W]約50秒]ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。
- ④ ②、③、④、⑤を④であえ、皿に盛って⑤を飾ります。



## イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約7分  
カロリー(1人分) 約400kcal

### 材料(4人分)

さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ ..... 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
⑤ レモン汁 ..... 大さじ1  
⑥ こしょう ..... 少々  
オリーブオイル ..... カップ1/2  
⑦ レモン(くし形切り) ..... 適量

### 作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包みゆで野菜[2葉菜]で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みゆで野菜[3根菜]で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

## 野菜の煮もの



## さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

### 材料(4人分)

さといも ..... 500g  
だし汁 ..... カップ2 1/2  
④ しょう油、砂糖 ..... 各大さじ3  
塩 ..... 小さじ1/2

### 作りかた

- ① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
- ② 容器に①と合わせた④を入れて落としぶたをし、[レンジ700W]約8分、[レンジ200W]約40分]リレー加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってもかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

レンジ700W 約8分  
レンジ200W 40~50分



## 筑前煮

カロリー(1人分) 約250kcal

### 材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) ..... 200g  
にんじん(乱切り) ..... 100g  
ごぼう(乱切り、酢水につける) ..... 150g  
れんこん(乱切り、酢水につける) ..... 100g  
干しいたけ(もどして石づきを取る) ..... 4枚  
こんにゃく(ひと口大にちぎる) ..... 1枚  
だし汁 ..... カップ1  
④ 酒 ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ4  
しょうゆ ..... カップ1/4  
サラダ油 ..... 適量

### 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- ② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし、[レンジ700W]約8分、[レンジ200W]約50分]リレー加熱し、かき混ぜます。

## 煮もののコツ

- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。  
市販の煮込容器を使うと便利です。
- 煮汁は多めにする  
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

- 落としぶたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。





## ローストビーフ

オーブン 210℃  
約40分

カロリー 約1440kcal

### 材料

牛もも肉(かたまり) 約800g  
にんにく(すりおろす) 1片  
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)  
……………各50g  
塩、こしょう ……各少々  
サラダ油 ……大さじ2  
スープ(固形スープ1/2個をとく)  
……………カップ1

### 作りかた

① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。  
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、野菜を広げ、上に①をのせて **オーブン** **210℃** **約40分** 焼きます。  
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

### 【ひとくちメモ】

• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。  
• 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



## 焼き豚

オーブン 180℃  
70~80分

カロリー 約1270kcal

### 材料

豚肩ロース肉(かたまり) 約500g  
しょうが(みじん切り) 1かけ  
長ねぎ(みじん切り) 1/2本  
④ しょうゆ、酒 ……各大さじ4  
砂糖、赤みそ ……各大さじ1/2

### 作りかた

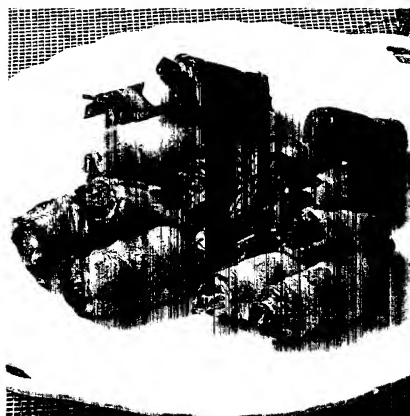
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ **オーブン** **180℃** **70~80分** 焼きます。  
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### 【ひとくちメモ】

• 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



## ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ700W 2分  
~2分20秒

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) 6枚(約100g)  
ウイナーソーセージ 6本(約100g)

### 作りかた

① ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。  
② ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ** **700W** **2分~2分20秒** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。  
• ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。  
• レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ1/2)をかけ **レンジ** **700W** **約50秒** 加熱したものを巻いてもよいでしょう。  
• かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふり **レンジ** **700W** **約50秒** 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



## 焼きとり

グリル 25~30分

カロリー(1串分) 約110kcal

### 材料(10串分)

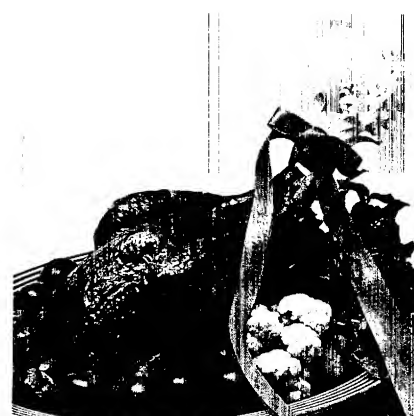
鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) 2枚  
④ 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本  
しし唐辛子(種を取る) 10本  
⑤ しょうゆ ……カップ1/2  
みりん ……カップ1/4  
砂糖 ……大さじ2~3  
サラダ油 ……大さじ1

### 作りかた

① 合わせた⑤の中に④をつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。  
② 丸皿にのせた焼網に①を並べ **グリル** **25~30分** 焼きます。  
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

### 【ひとくちメモ】

• たれは市販のものを使うと便利です。  
• 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには⑤にしょうが汁(大さじ1)を加えます。  
• 汚れが気になるときは、丸皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



## ローストチキン

オーブン 210℃  
約70分

カロリー 約1220kcal

### 材料

若鶏(内臓抜きで1.2Kgぐらいのもの) 1羽  
レモン ……1/2個  
塩 ……小さじ2  
こしょう、サラダ油 ……各少々  
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)  
……………各100g

### 作りかた

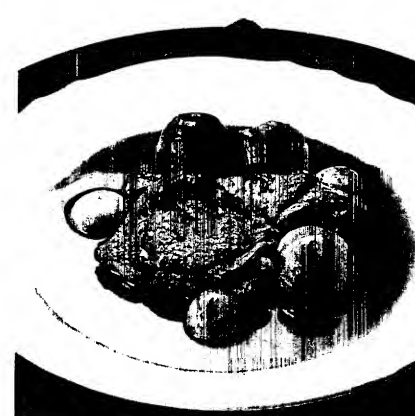
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。  
② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。  
③ 丸皿に野菜を広げ、水カップ 1/2 (100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり **オーブン** **210℃** **約70分** 焼きます。

(1ml=1cc)

### 【ひとくちメモ】

• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。  
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

## 赤ワインを使った煮もの



## 鶏肉のワイン煮

レンジ700W 約8分  
レンジ200W 約50分

カロリー(1人分) 約420kcal

### 材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) 4本  
塩、こしょう ……各少々  
小玉ねぎ ……12個(約200g)  
マッシュルーム ……14個(約120g)  
赤ワイン ……カップ1/2  
スープ(固形スープ1個をとく)  
……………カップ1/2  
④ トマトピューレ ……カップ1/2  
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束  
塩、こしょう ……各少々  
サラダ油 ……少々

### 作りかた

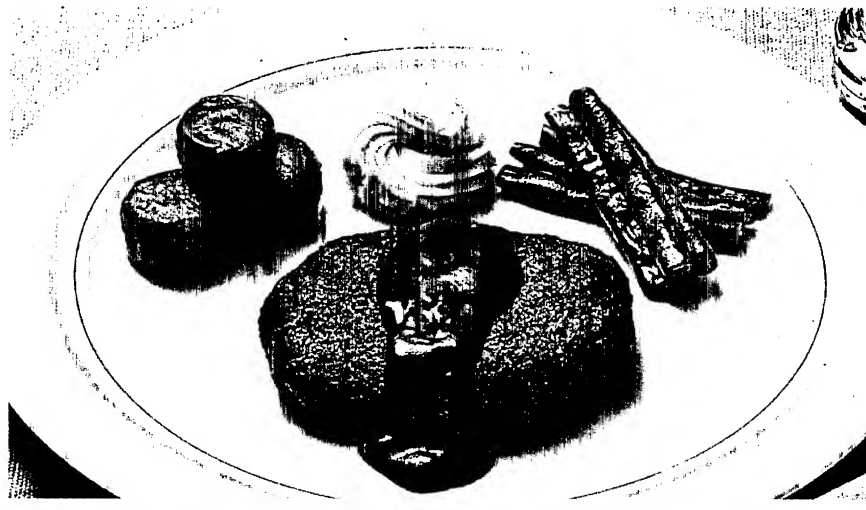
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。  
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。  
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としぶたとぶたをして **レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約50分** リレー加熱します。

### 【ひとくちメモ】

• 煮もののコツは41ページを参照します。  
• リレー加熱の使いかたは25ページを参照します。  
• 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

## ハンバーグいろいろ

オープン 250℃ 約25分 下段



## ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

### 材料(6個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)・・・小1個(約150g)  
バター 20g  
合びき肉 450g  
パン粉 カップ1  
牛乳 大さじ4½  
⑤ 卵(ときほぐす) 1½個  
塩 小さじ½  
こしょう、ナツメグ 各少々  
トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

### 作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ、レンジ700W [約3分]加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の下段に入れ、オープン250℃ [約25分]焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすると、加熱時間を3～4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

## ハンバーグのコツ

### ●分量は2～6個まで

### ●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

### ●生地の中央をくぼませて

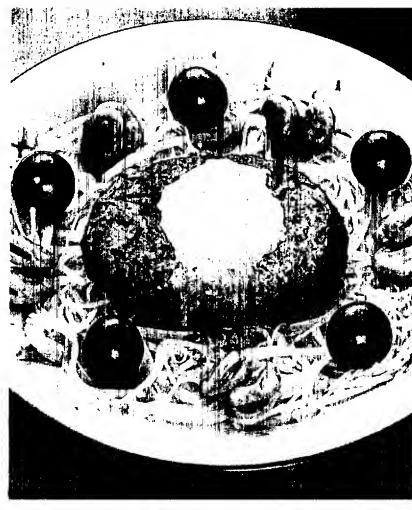
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

### ●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

### ●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。
- 生のまま冷凍したものは28～32分焼きます。



## 豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

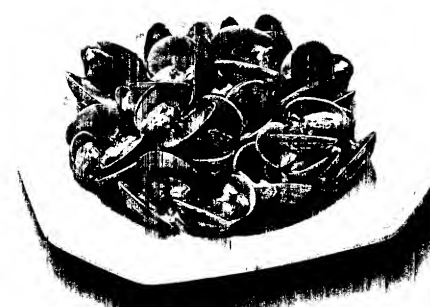
### 材料(6個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)・・・小1個(約150g)  
バター 20g  
合びき肉 300g  
豆腐(木綿) ½丁(約150g)  
ひじき(乾燥したもの) 15g  
パン粉 カップ1  
牛乳 大さじ4½  
卵(ときほぐす) 1½個  
塩 小さじ½  
こしょう、ナツメグ 各少々

### 作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ、レンジ700W [約3分]加熱し、あら熱をとります。豆腐は、レンジ700W [約1分]皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。
- ② ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。
- ③ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

# 魚介



## あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3～4分

カロリー 約120kcal

### 材料

- あさり(殻つき) 約400g  
白ワイン 大さじ3  
バター 適量  
パセリ(みじん切り) 少々

### 作りかた

- ① あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
- ② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいををして、レンジ700W [3～4分]加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

### 【ひとくちメモ】

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

## 魚介類の解凍



## いかの三種盛り

### 生解凍

### 4さしみ

### レンジ

加熱時間の目安 約6分

### 材料(4人分)

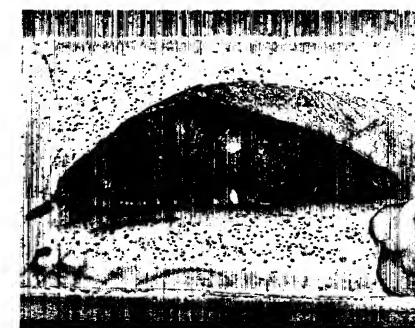
- 冷凍いか 300g  
〈真砂あえ〉  
たらこまたは明太子 ½腹(約50g)  
酒 少々  
〈うにあえ〉  
練りうに 大さじ1  
卵黄 ½個分  
酒 少々  
〈木の芽あえ〉  
白みそ 大さじ1  
砂糖、だし汁 各小さじ1  
酒 少々  
木の芽(みじん切り) 4枚

### 作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ、生解凍 [4さしみ] (1度押し)で解凍します。
- ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

### 【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍のコツは21ページを参照します。



## 鮭の塩焼き

グリル 25～30分



カロリー(1切れ分) 約170kcal

### 材料(4切れ分)

- 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ  
塩 少々

### 作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を入れ、グリル [25～30分]焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

### 材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し、グリル [23～28分]焼きます。



## ご飯

レンジ700W	約7分	
レンジ200W	15~25分	

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)	
米	カップ2(320g)
水	440~480ml
	(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ700W 約7分、レンジ200W 15~25分リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



## おかゆ(白がゆ)

レンジ700W	約7分	
レンジ200W	35~45分	

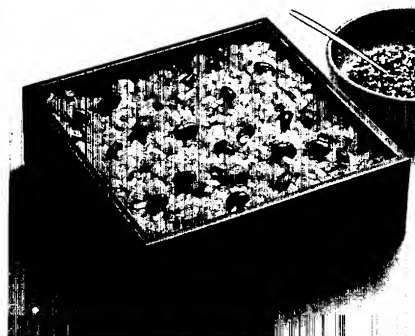
カロリー(1人分) 約70kcal

### 材料(4人分)

米	カップ1/2(80g)
水	700ml
塩	少々
	(1ml=1cc)

### 作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **レンジ700W 約7分**、**レンジ200W 35~45分**リレー加熱し、塩を加えます。



## 赤飯(おこわ)

レンジ700W	約12分	
---------	------	--

カロリー(1人分) 約310kcal

### 材料(4人分)

もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)	約80g
ささげのゆで汁	280~320ml
水	
ごま塩	少々
	(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ700W 約12分** 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## 赤飯のコツ

### ●必ず吸水を

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

### ●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180ml	約10分
カップ3(480g)	460~480ml	約18分

## 手作りもち

レンジ700W	2分50秒 ~3分20秒	
---------	-----------------	--

カロリー 約570kcal

### 材料(4人分)

もち米	カップ1(160g)
水	80~90ml
	(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を碎きます。



- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W 2分50秒~3分20秒** 加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



### 【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

## 草もち

### 材料・作りかた

もち米(カップ3/4)、うるち米(カップ1/4)、水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

(1ml=1cc)

## みたらしだんご

### 材料・作りかた

うるち米(カップ3/4)、もち米(カップ1/4)、水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせ **レンジ700W 約50秒** 加熱し、だんごにからめます。

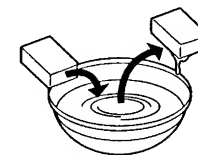
(1ml=1cc)

## 切りもち

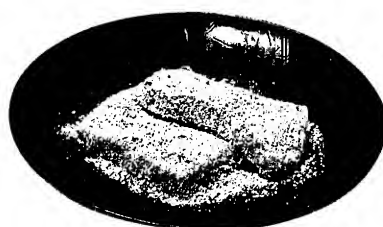
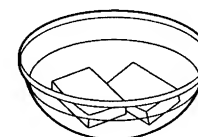
レンジ700W	30~50秒	
---------	--------	--

### 切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



## あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

### 材料・作りかた

もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ **レンジ700W 30~50秒** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

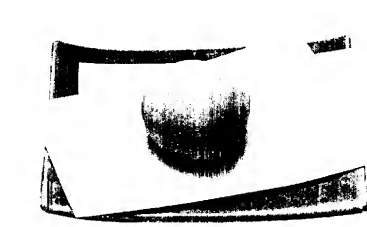


## いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

### 材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ **レンジ700W 30~50秒** 加熱します。すぐにのりを巻きます。



## 大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

### 材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ **レンジ700W 40~50秒** 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



## いり卵

レンジ700W 約50秒

カロリー(1個分) 約90kcal

### 材料(1個分)

卵 ..... 1個  
④ 砂糖 ..... 小さじ½  
塩 ..... 少々

### 作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ700W 約50秒加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

## ハム入りスクランブルエッグ

レンジ700W 1分30秒～2分  
レンジ700W 約40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

### 材料(4人分)

卵 ..... 2個  
バター(きざむ) ..... 大さじ½  
ハム(5mm角に切る) ..... 50g  
生クリーム ..... 大さじ2  
④ 塩 ..... 少々  
砂糖 ..... 小さじ½  
こしょう ..... 少々

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- レンジ700W 1分30秒～2分加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ700W 約40秒加熱してかき混ぜます。



## ベーコンエッグ

レンジ200W 約2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

### 材料(1個分)

卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角に切る) ..... ½枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

### 作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ200W 約2分30秒加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

## △ 注意

卵をレンジ700W、レンジ500Wで加熱すると破裂します。必ずレンジ200Wで加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
●レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。

## 茶わん蒸し

お総菜  
茶わん蒸し

レンジ  
オープン



加熱時間の目安 約30分  
カロリー(1人分) 約130kcal

### 材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵 ..... 3個(約150ml)  
④ だし汁 ..... 450～500ml  
しょうゆ、塩 ..... 各小さじ¼  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 4尾  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 8切れ  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして、レンジ200W 約2分30秒加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、お総菜「茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

## 茶わん蒸しのコツ

- 分量は1～6個まで作れます。

### ●容器は

直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。

### ●卵とだし汁は約1対3の割合で

卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。

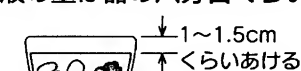
### ●火の通りにくい具は

あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

### ●卵液の温度は20～25℃にする

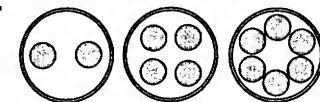
低いときは、仕上がり調節を「強」に、高いときは「弱」にします。

### ●卵液の量は器の八分目くらい



### ●容器の並べかたは

丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



### ●加熱室は冷ましてから

オープン「グリル」使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

### ●取り出すときは注意する

丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

### ●加熱が足りなかったときは

レンジ100Wで、様子を見ながら加熱します。

## きのこのキッシュ

オープン 190℃ 30～34分 下段

カロリー(1人分) 約870kcal

### 材料(4人分)

しめじ(小房に分ける) ..... 150g  
生しいたけ(薄切り) ..... 8枚  
にんにく(みじん切り) ..... 1片  
バター ..... 15g  
塩、こしょう ..... 各少々  
卵(ときほぐす) ..... 3個  
牛乳 ..... カップ1  
植物性生クリーム ..... カップ½  
④ スープ(固形スープ¼個をとく) ..... カップ¼  
塩、こしょう ..... 各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 60g

### 作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ボールに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ②に①とチーズ¼量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の下段に入れてオープン「190℃」30～34分焼きます。

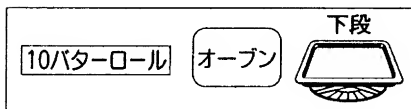
### 【ひとくちメモ】

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。

## 51



## バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(12個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) 240g  
砂糖 大さじ3弱(約25g)  
塩 小さじ1/2(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1 1/2(約6g)  
⑤ ぬるま湯(約40℃) 30~40ml  
卵(ときほぐす) 1/2個  
牛乳(室温にもどす) 90~100ml  
バター(室温にもどす) 35g  
(つやだし用卵)  
卵 1/2個  
塩 小さじ1/4  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて **オープン** **40℃** (発酵) **30~40分** 発酵させます。

- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

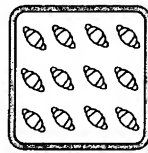
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑫ ⑪の生地に霧を吹いて皿受棚の下段に入れ **オープン** **40℃** (発酵) **約30分** 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。
- ⑬ 表面につやだし用卵をぬって角皿を皿受棚の下段に入れ **10バターロール** で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 作りかた④の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

- 生地が乾燥しないように 固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

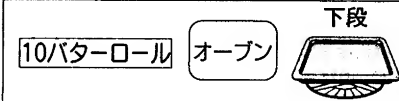
- 生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。

- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

- パンをおいしく保存するには あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり **レンジ** **500W** **20~30秒** 加熱します。

## パンいろいろ



## スイートロール

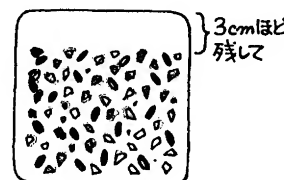
加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約170kcal

### 材料(9個分)

- バターロール生地  
(材料・作りかたは52ページ参照)  
レーズン 50g  
くるみ(荒くきざむ) 30g  
シナモンシュガー 適量  
ざらめ糖 少々  
(つやだし用卵)  
卵 1/2個  
塩 小さじ1/4

### 作りかた

- ① 52ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみをのせ、シナモンシュガーをふります。



- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚の下段に入れます。 **オープン** **40℃** (発酵) **約30分** 発酵させます。
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、角皿を皿受棚の下段に入れ **10バターロール** で焼きます。



## レーズンパン

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約140kcal

### 材料(9個分)

- バターロール生地  
(材料・作りかたは52ページ参照)  
レーズン 50g  
(つやだし用卵)  
卵 1/2個  
塩 小さじ1/4

### 作りかた

- ① 52ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。
- ② 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べ、霧を吹いて皿受棚の下段に入れ **オープン** **40℃** (発酵) **約30分** 発酵させます。
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、角皿を皿受棚の下段に入れ **10バターロール** で焼きます。

## オニオンロール

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約180kcal

### 材料(9個分)

- バターロール生地  
(材料・作りかたは52ページ参照)  
玉ねぎ(薄切り) 50g  
ベーコン(細切り) 20g  
こしょう、ナツメグ 各少々  
マヨネーズ、粉チーズ 各適量

### 作りかた

- ① 52ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。
- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。(スイートロール作りかた②を参照)
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚の下段に入れ **オープン** **40℃** (発酵) **約30分** 発酵させます。
- ⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿を皿受棚の下段に入れ **10バターロール** で焼きます。





## ピザ

オープン	180℃ 24~28分	下段
------	----------------	----

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	約8g
塩	小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約3g)
ぬるま湯	25ml
牛乳(室温にもどす)	75ml
バター(室温にもどす)	5g
ピザソース(市販のもの)	適量
④ 玉ねぎ(薄切り)	大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミソーセージ(薄切り)	8枚
ピーマン(輪切り)	2個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(1ml=1cc)

作りかた

- 52ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きし丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
- 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台で直径26cmくらいにのばして角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- 角皿を皿受棚の下段に入れて **オープン** **180℃** **24～28分** 焼きます。



## イギリスパン

オープン 予熱	160℃ 約42分	
------------	--------------	--

カロリー(1個分) 約1230kcal

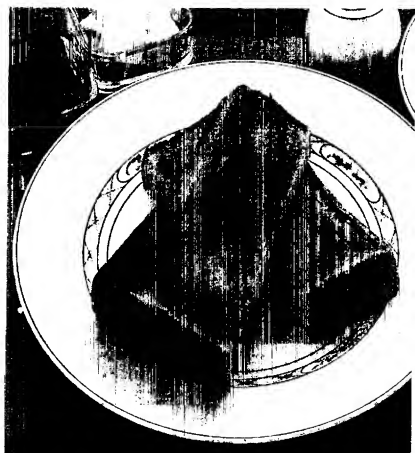
材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1 1/2弱(約5g)
ぬるま湯	40ml
牛乳(室温にもどす)	120ml
バター	小さじ2(約8g)

(1ml=1cc)

作りかた

- 52ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ります。
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて、**オープン** **40℃** (発酵) **約30分** 発酵させます。
- 生地に霧を吹き、型を丸皿にのせて **オープン** **予熱** **160℃** **約42分** で予熱し、予熱終了音が鳴ったら入れて焼きます。



## トースト

グリル	約8分	上段
-----	-----	----

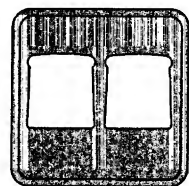
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5～3cm厚さのもの) 2～4枚

作りかた

- 食パン2枚のときは角皿の中央に並べます。



- 皿受棚の上段に入れ **グリル** **約8分** 焼きます。
- 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

# お菓子

## クッキー いろいろ

お菓子 9クッキー	オープン	下段
--------------	------	----

## 型抜きクッキー

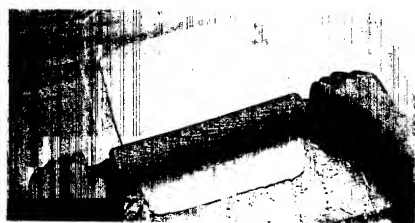
加熱時間の目安 約24分  
カロリー 約1460kcal

材料(角皿1皿分)

小麦粉(薄力粉)	160g
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	60g
卵(ときほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、皿受棚の下段に入れ **お菓子** **9クッキー** で焼きます。



## 絞り出しクッキー

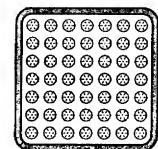
加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1130kcal

材料(角皿1皿分)

小麦粉(薄力粉)	120g
バター(室温にもどす)	70g
砂糖	30g
卵(ときほぐす)	30g
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、皿受棚の下段に入れ **お菓子** **9クッキー** で焼きます。



## チーズクッキー

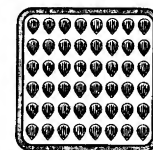
加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約990kcal

材料(角皿1皿分)

④ 小麦粉(薄力粉)	90g
④ ベーキングパウダー	小さじ1/4
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	30g
卵(ときほぐす)	40g
⑥ 粉チーズ	30g
⑥ 牛乳	小さじ1弱

作りかた

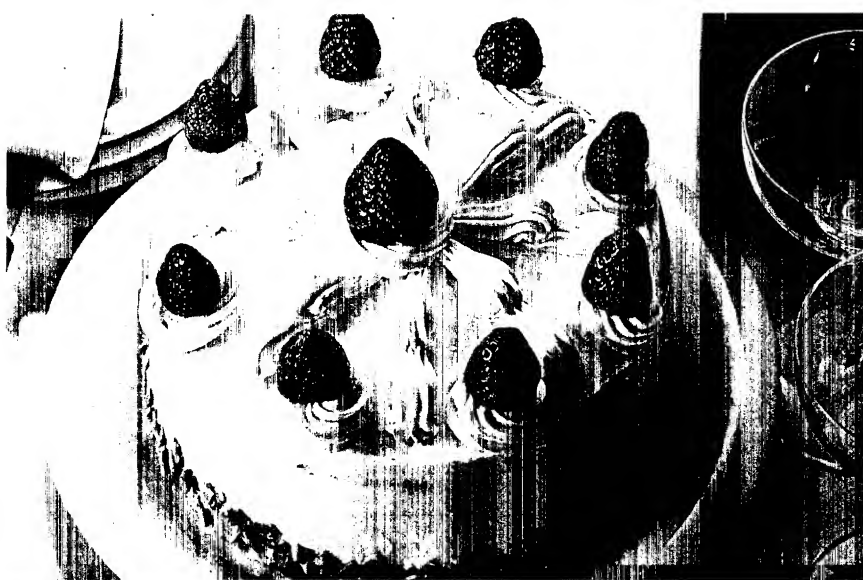
- 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作し、バニラエッセンスの代わりに⑥を混ぜ、④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿に絞って皿受棚の下段に入れ **お菓子** **9クッキー** で焼きます。



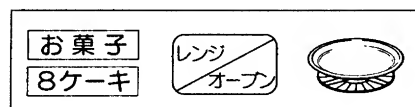
## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

- 焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずることがあります。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違うので、37ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

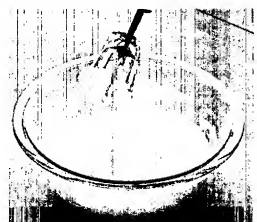


加熱時間の目安 約36分  
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 130g  
砂糖..... 130g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳(室温にものす)..... 小さじ4  
バター..... 25g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ200W** **約2分** 加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツノがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g
砂糖	60g	100g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	20g	30g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒 ⑥ 約1分30秒	約1分30秒	約2分20秒
加熱時間の目安	約32分	約34分	約38分

●加熱室が熱いときは

**オープン** **グリル** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●共立て法のとき卵やボールはあたためると

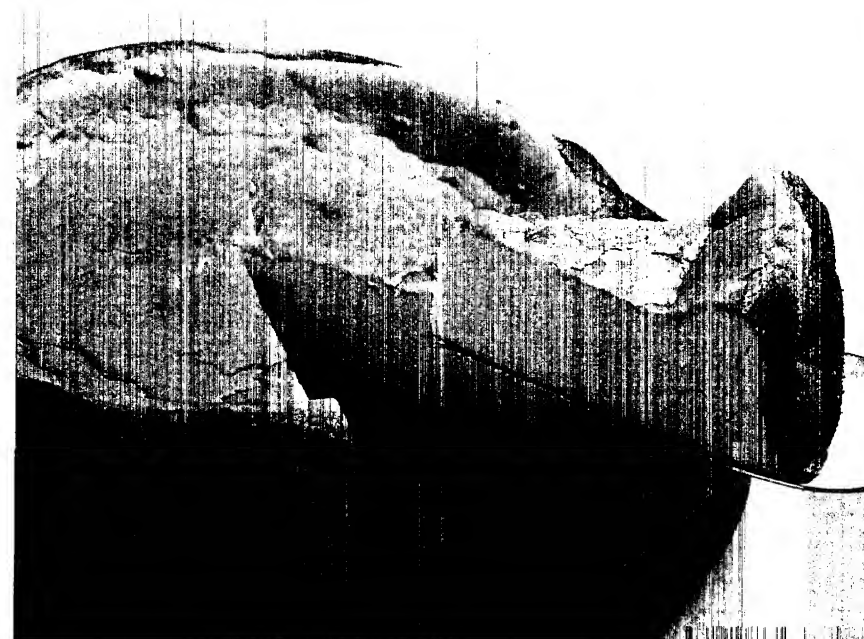
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に

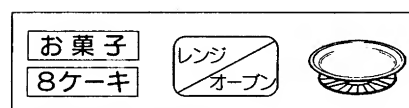
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



## チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約50分  
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ..... 400g  
バター..... 50g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個  
粉砂糖..... 100g  
小麦粉(薄力粉)..... 40g  
生クリーム(室温にものす)..... 50ml  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



- ② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ200W** **5~6分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



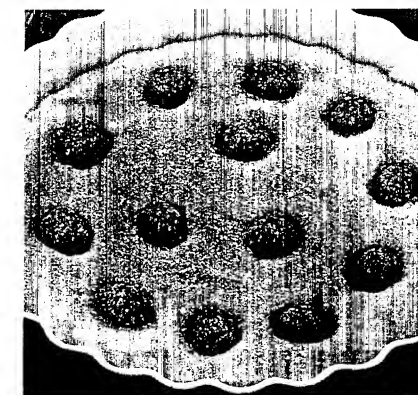
- ③ バターは容器に入れ **レンジ100W** **約2分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



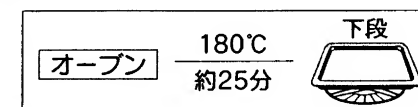
- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて **お菓子8ケーキ** **強** で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。



## フルーツクラフティー



カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g  
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2強  
粉砂糖..... 60g  
バター(室温にものす)..... 70g  
卵(ときほぐす)..... 11/2個  
アーモンドプードル..... 90g  
レモン汁..... 小さじ1  
ラム酒..... 大さじ1  
好みのくだもの..... 適量

### 作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② ボールにバターを入れハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の下段に入れて **オープン** **180℃** **約25分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。



# シフォンケーキ

お菓子  
8ケーキ

レンジ  
オープン



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約48分  
カロリー 約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

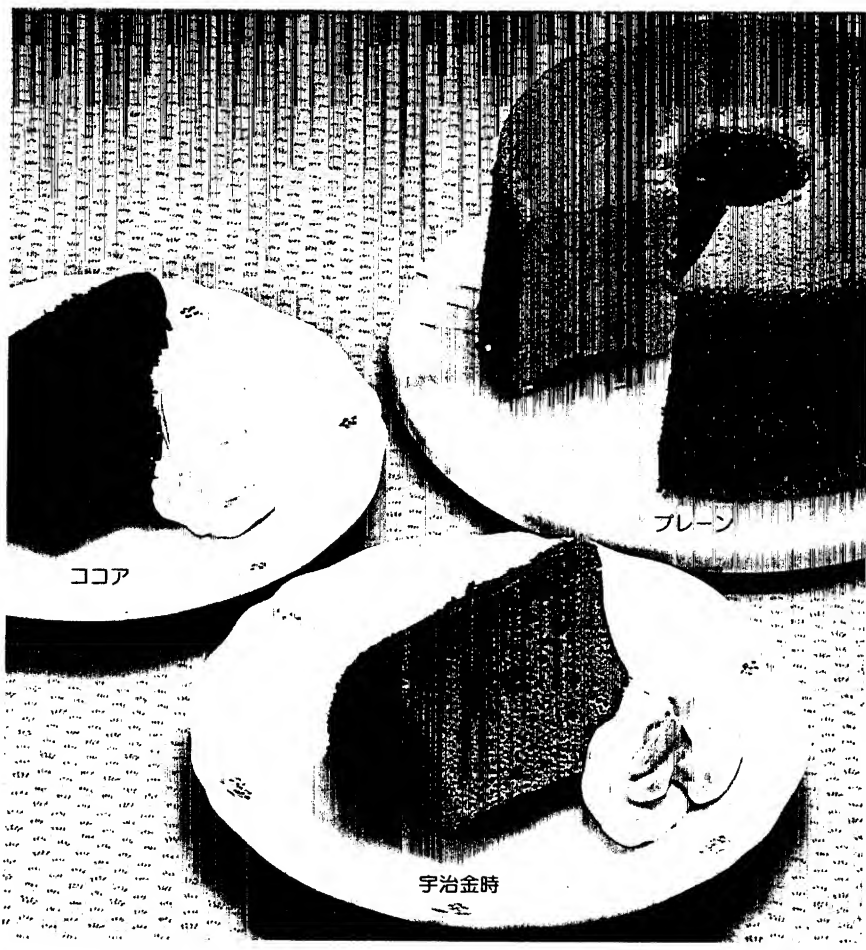
- ④ 小麦粉(薄力粉) 100g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
卵黄 4個分  
卵白 5個分  
塩 ひとつまみ  
砂糖 100g  
水 70ml  
⑤ レモン汁 大さじ1  
⑥ レモンの皮(すりおろす) 1個分  
サラダ油 60ml

(1ml=1cc)

## プレーン

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖 1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④を合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立えます。
- ③ ①に②の1/2量を加え、泡立器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落として大きな泡を抜き、丸皿にのせてお菓子 8ケーキ 強で焼きます。
- ④ 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからパレットナイフなどを型とケーキの間に、型からはずします。



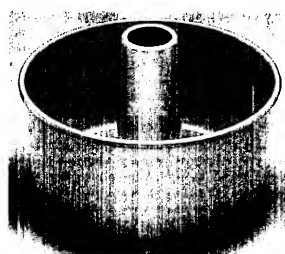
## ココア

カロリー 約1700kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ1/2を加え、合わせてふるい入れます。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

【ひとくちメモ】

- ココアは砂糖のっていない純ココアを使用します。
- ココアの量は、好みで加減してください。



## 宇治金時

カロリー 約1900kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ1/2を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた①で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

【ひとくちメモ】

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
- メレンゲは固く、しっかり泡立てください。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。
- 卵黄生地は固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。



## パウンドケーキ

オープン  
予熱

140℃  
約60分



カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

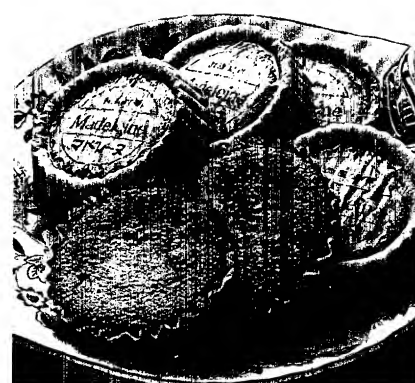
- ④ 小麦粉(薄力粉) 100g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
砂糖 80g  
バター(室温にもどす) 100g  
卵(ときほぐす) 2個  
バニラエッセンス 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの) 60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせます。
- ④ オープン 予熱 140℃ 約60分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## マドレーヌ

オープン  
予熱

180℃  
約25分



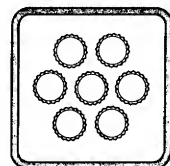
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 100g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
砂糖 80g  
バター 80g  
卵(ときほぐす) 2個  
⑤ レモン汁 大さじ1  
⑥ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ レンジ 200W 3~4分 加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立えます。⑤を加えて混ぜ、⑥をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- ⑤ オープン 予熱 180℃ 約25分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

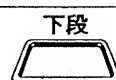
- とかしバターはあたたかいものを使います。



## スコーン

オープン  
予熱

180℃  
約19分



カロリー(1個分) 約100kcal

材料(16個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 160g  
小麦粉(強力粉) 160g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
砂糖 60g  
バター(5mm角に切る) 80g  
⑤ 卵(ときほぐす) 2個  
⑥ 牛乳 大さじ1 1/2個  
(つやだし用卵)

- ⑦ 卵 1/2個分  
⑧ 塩 小さじ1/4

(1ml=1cc)

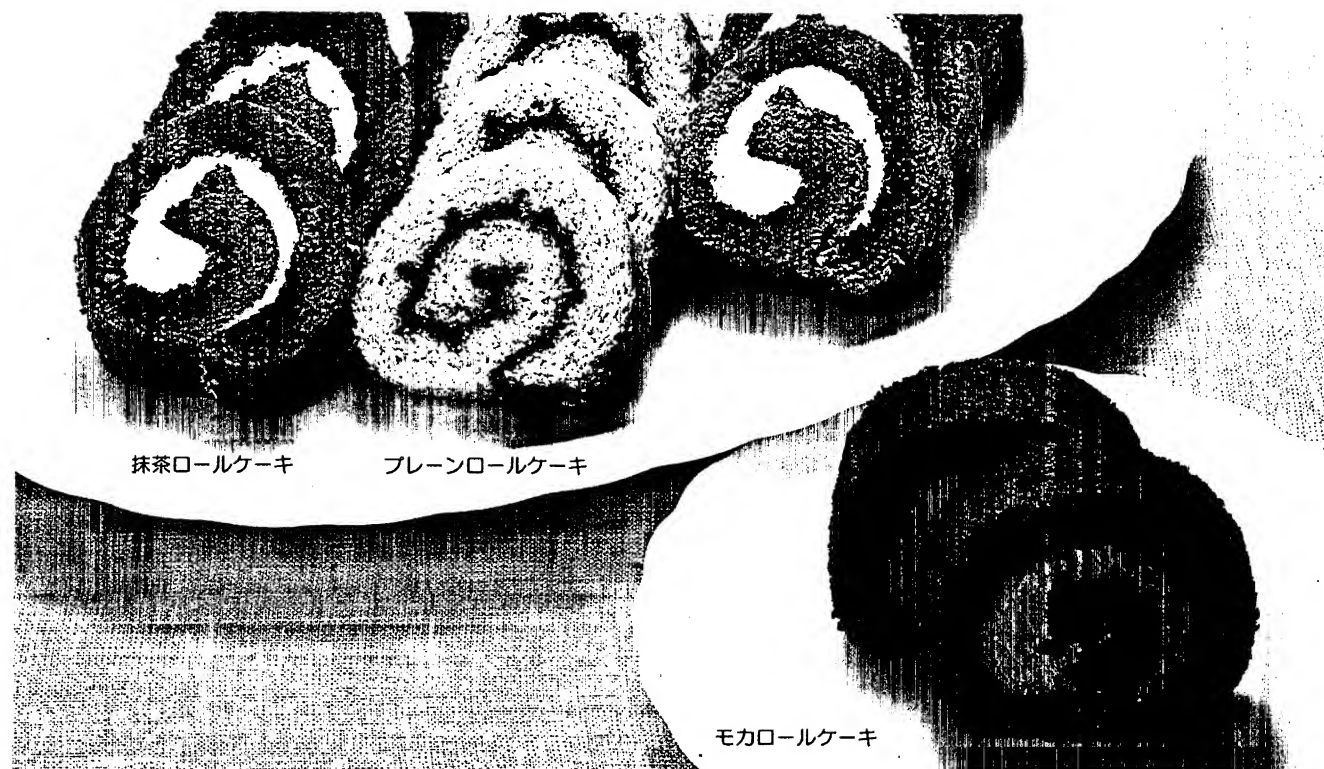
作りかた

- ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。⑤を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのびし、直径5cmの丸型で抜きます。
- ③ 角皿にクッキングシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。
- ④ オープン 予熱 180℃ 約19分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の下段に入れて焼きます。

ひとくちメモ】

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うとラクに作れます。





抹茶ロールケーキ

プレーンロールケーキ

モカロールケーキ

## ロールケーキ プレーン

カロリー 約1080kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 100g  
砂糖..... 100g  
卵(ときほぐす)..... 5個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳..... 大さじ2  
バター..... 30g  
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

### 作りかた

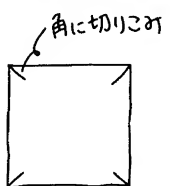
① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

④を合わせ **レンジ**200W **約2分** 加熱し、溶かします。

② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。

③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

④ **オーブン** 予熱 **170℃** **約20分** で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。



オーブン	170℃	下段
予熱	約20分	

⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

### 【ひとくちメモ】

●冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

## ロールケーキのコツ

### ●生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときには56ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。

## モカロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1080kcal

作りかた②で生地に④とコーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1½を湯大さじ½でとく)を加え、モカ生地を作って焼きます。

## 抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1080kcal

作りかた②で生地に④と抹茶液(抹茶大さじ1を同量の水でとく)を加え、抹茶生地を作って焼きます。



## シュークリーム

オーブン	190℃	下段
予熱	約30分	

カロリー(1個分) 約90kcal

### 材料(16個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)..... 50g  
バター(5~6個に切る)..... 50g  
④ 水..... 90ml  
卵(ときほぐし、室温にもどす)..... 2½~3個  
カスタードクリーム..... 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖..... 各適量  
(1ml=1cc)

### 作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ**700W **4~5分** 加熱します。

② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ**700W **約1分** 加熱します。



## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

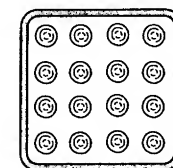
③ 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを16個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ **オーブン** 予熱 **190℃** **約30分** で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚の下段に入れて焼きます。

⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

**レンジ**700W 6~7分

### 材料(シュークリーム16個分)

牛乳..... カップ2  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
④ コーンスターチ..... 大さじ2  
砂糖..... 70g  
卵黄(ときほぐす)..... 3個分  
⑤ バター..... 20g  
バニラエッセンス..... 少々

### 作りかた

① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ**700W **6~7分**、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くを⑤加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

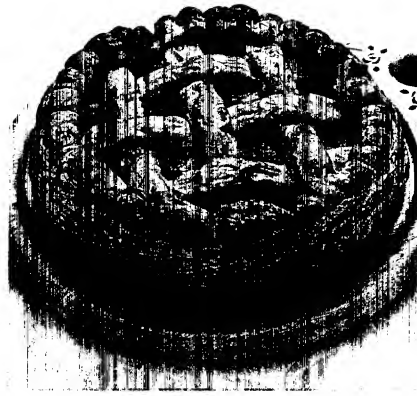
●バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。


●加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



## アップルパイ

オープン 予熱	200℃ 約40分	下段 
------------	--------------	---

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉).....100g  
小麦粉(薄力粉).....100g  
バター(2cm角に切り、冷たいもの).....140g  
冷水.....90~110ml  
リンゴのプリザーブ(材料・作りかたは62ページ参照).....適量  
(つやだし用卵)  
卵.....1/2個  
塩.....小さじ1/4  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



## アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

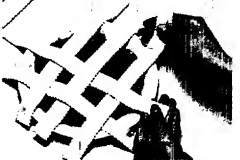
- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



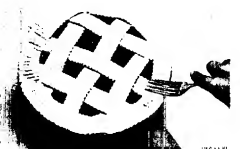
- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



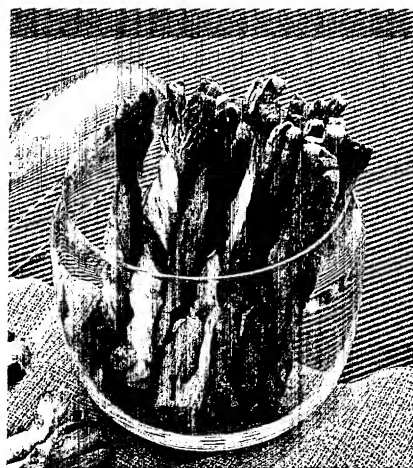
- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。




- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



- ⑩ [オープン] [予熱] [200℃] [約40分] で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑩を角皿にのせ、皿受棚の下段に入れて焼きます。



## スティックパイ

オープン 予熱	180℃ 約20分	下段 
------------	--------------	---

カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する).....100g  
シナモンシュガー.....適量

### 作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。
- ③ [オープン] [予熱] [180℃] [約20分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を皿受棚の下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

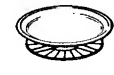
## りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)、レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ [レンジ] [700W] [約15分] 加熱し、アクを取ってさらに [8~10分] 加熱します。

- アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



## チーズチップス

レンジ	700W	3~4分	
-----	------	------	---

カロリー 約340kcal

### 材料

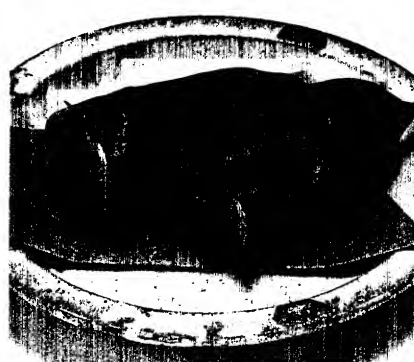
スライスチーズ(4等分する).....3枚  
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど.....各少々

### 作りかた


- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ [レンジ] [700W] [3~4分] 途中様子を見ながら、加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- とけるタイプのチーズでは、できません。



## べっこうあめ

レンジ	700W	約2分30秒	
-----	------	--------	---

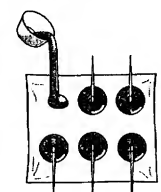
カロリー 約150kcal

### 材料

砂糖.....大さじ4  
水.....大さじ1

### 作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ] [700W] [約2分30秒] 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



## 焼きいも

加熱時間の目安 2本で約19分  
カロリー(1本分) 約310kcal

### 材料

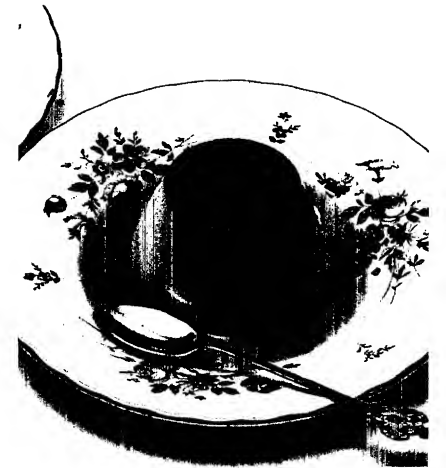
さつまいも(1本約250gのもの).....1~2本

### 作りかた


さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ [ダイエット] [焼きもの] で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
- [ダイエット] [焼きもの] で作る応用メニューです。表示されるカロリーは、焼きいものカロリーではありません。
- 100g以下はできません。



## プリン

オープン	150℃ 42~46分	
------	----------------	---

カロリー(1個分) 約140kcal

### 材料(アルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉  
砂糖.....60g  
水.....大さじ2  
水.....大さじ1  
〈卵液〉  
牛乳.....カップ2  
砂糖.....80g  
卵(ときほぐす).....4個  
バニラエッセンス.....少々

### 作りかた

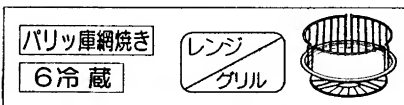
- ① 耐熱容器に④を入れ [レンジ] [500W] [3~4分] 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に⑥を合わせて入れ [レンジ] [500W] [約2分] 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
- ④ 卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ⑤ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ [オープン] [150℃] [42~46分] 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



# パリッ庫 網焼き

レンジで中まで火を通し、  
グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
**パリッ庫網焼き**  
(1度押し)

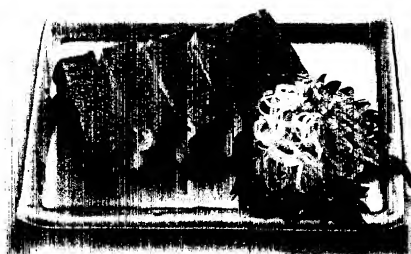


## さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

**材料**  
さつま揚げ……………100～700g

**作りかた**  
さつま揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) で焼きます。

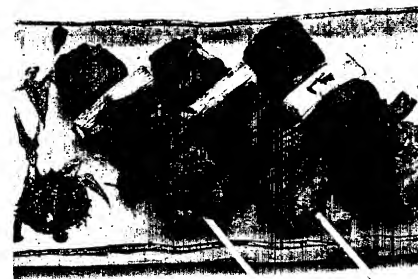


## 厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

**材料**  
厚揚げ……………1～4枚(150～600g)

**作りかた**  
厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) で焼きます。

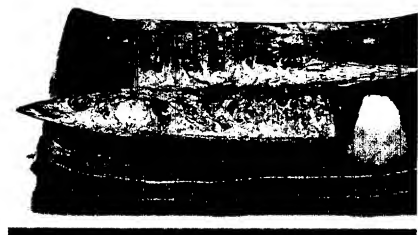


## 焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

**材料**  
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2～10本

**作りかた**  
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。



## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

**材料**  
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～6切れ

**作りかた**  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) で焼きます。

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ＆レモン



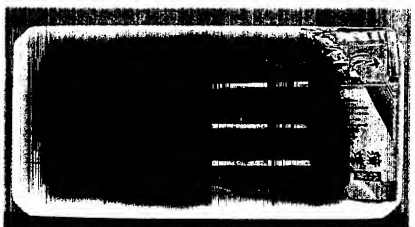
## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

**材料**  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～6個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～6個

**作りかた**  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) で焼きます。

【ひとくちメモ】  
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



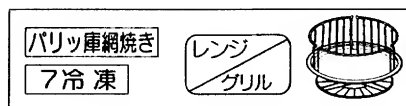
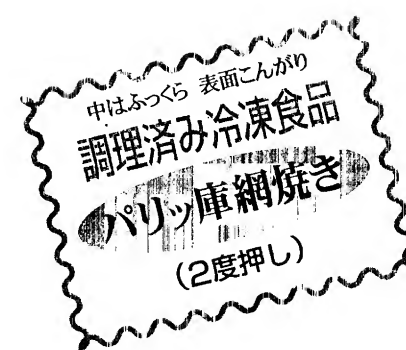
## うなぎのかば焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 200gで約8分

**材料**  
うなぎのかば焼き……………1～4串

**作りかた**  
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **6冷蔵** (1度押し) **弱** で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

**材料**  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～24個

**作りかた**  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し) で焼きます。

【ひとくちメモ】  
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

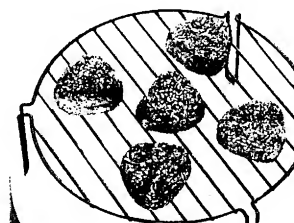


## 冷凍焼きおにぎり

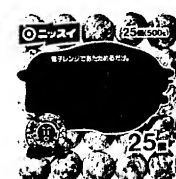
加熱時間の目安 200gで約12分

**材料**  
冷凍焼きおにぎり……………2～15個

**作りかた**  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し) で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約12分

**材料**  
冷凍たこ焼き……………5～25個

**作りかた**  
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 220gで約9分

**材料**  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～18個

**作りかた**  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し) **弱** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
• 揚げていない冷凍春巻きのときは 仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約15分

**材料**  
冷凍餃子……………5～24個

**作りかた**  
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ **パリッ庫網焼き** **7冷凍** (2度押し) **強** で焼きます。



# ダイエットメニュー



油で揚げないので吸油が少なくヘルシー

ダイエット揚げもの オープン グリル



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1個分)約90kcal

材料(18個分)  
鶏もも肉(1枚約250gのもの) 3枚  
しょうゆ 大さじ3  
酒 大さじ2  
④ しょうが(すりおろしたもの) 小さじ2  
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ2  
こしょう 少々  
片栗粉 大さじ4½

作りかた  
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ「**ダイエット揚げもの**」(1度押し)で加熱します。



## きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)  
きす(開いたもの) 10尾(約250g)  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1強  
卵(ときほぐす) 大½個  
天かす 約60g

作りかた  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「**ダイエット揚げもの**」(1度押し)弱で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

• きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。  
• 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



## さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1個分)約120kcal

材料(10個分)  
さわら(1切れ約50gのもの10切れ) 500g  
しょうゆ 大さじ2½  
酒 大さじ1強  
砂糖 大さじ½強  
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1強  
白ごま 約60g

作りかた  
① さわらは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。  
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「**ダイエット揚げもの**」(1度押し)で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

• さわらはたら、まぐろに代えてもよいでしょう。



煎りパン粉を衣に…油を押さえたヘルシーな仕上がり

ダイエットフライ オープン



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分)約60kcal

材料(16個分)  
豚ヒレ肉(かたまり) 400g  
塩、こしょう 各少々  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強  
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき16等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「**ダイエットフライ**」(2度押し)で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。  
• 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



## ライスコロケ

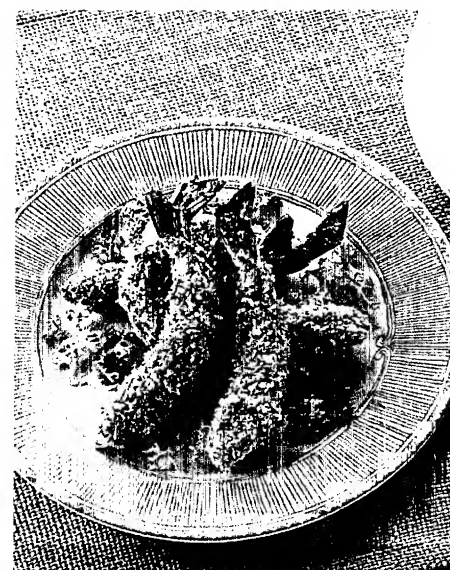
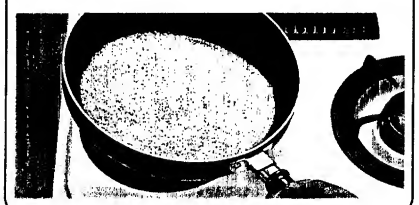
加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分)約70kcal

材料(16個分)  
ご飯 300g  
④ ケチャップ 大さじ2½  
塩、こしょう 各少々  
玉ねぎ(みじん切り) 30g  
⑤ にんじん(みじん切り) 20g  
ピーマン(みじん切り) 小1個  
ベーコン(みじん切り) 2枚  
プロセスチーズ(さいの目切り) 30g  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強  
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた  
① 容器に④を入れて混ぜ合わせ「**レンジ**」700W「約1分10秒」加熱します。⑤を加えてかき混ぜ、再び「**レンジ**」700W「約2分」加熱してよくかき混ぜます。  
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「**ダイエットフライ**」(2度押し)で加熱します。

### 煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



## えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分)約50kcal

材料(16個分)  
大正えび(またはブラックタイガー) 16尾  
にんにく(すりおろす) 1片  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強  
卵(ときほぐす) 大1個  
④ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量  
パセリ(みじん切り) 少々

作りかた  
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。  
② えびに小麦粉、卵、④の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「**ダイエットフライ**」(2度押し)で加熱します。

## ダイエットフライのコツ

●分量は  
½量～標準量です。この分量以外ではできません。

●煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。



## チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1枚分) 約400kcal

**材料**  
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) …… 3枚(約670g)  
④ 塩、こしょう …… 各適量  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

**作りかた**  
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「**ダイエット**」**焼きもの**(3度押し)で加熱します。

## 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1本分) 約100kcal

**材料**  
鶏手羽先 …… 8本(約480g)  
④ しょうゆ …… 大さじ2½  
④ 酒 …… 大さじ½弱

**作りかた**  
① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ「**ダイエット**」**焼きもの**(3度押し)で加熱します。  
【ひとくちメモ】  
●鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。



## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約80kcal

**材料**(12個分)  
豚ロース肉(薄切り) …… 12枚(300～350g)  
④ しょうゆ …… 大さじ1強  
④ 酒 …… 大さじ1強  
④ にんじん(5cm長さの棒状に切る) …… 120g  
④ さやいんげん …… 120g

**作りかた**  
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ④を合わせてラップで包み「ゆで野菜」**2葉菜****弱**で加熱し、12等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。  
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「**ダイエット**」**焼きもの**(3度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】  
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

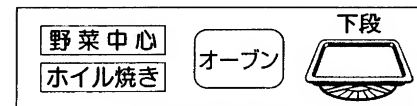
### ダイエット焼きもののコツ

- 分量は  
チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は、½量～標準量です。この分量以外はできません。
- 丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
- 加熱後、丸皿を取り出すとき傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

# 野菜中心メニュー



色とりどりの好みの野菜に卵やベーコン、チキンやトマトソースなど、組み合わせはいろいろ。バターのかわりにチーズを加えればカルシウムもたっぷり！



加熱時間の目安 約26分



## チキンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

**材料**(6個分)  
鶏むね肉(1枚約200gのもの) …… 3枚  
塩、こしょう …… 各少々  
トマト(薄切り) …… 1½個  
ピーマン(みじん切り) …… 3個  
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(約200g)  
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、トマトソース …… 各適量

**作りかた**  
① 鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、軽く塩、こしょうをします。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に①と④を等分に入れ、塩、こしょうをし、トマトソースをかけ、チーズとトマトをのせます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。  
④ **野菜中心** **ホイル焼き**(1度押し)で加熱します。



## 鮭のホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

**材料**(6個分)  
生鮭(1切れ、約80gのもの) …… 6切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 6尾  
生しいたけ …… 6枚  
玉ねぎ(薄切り) …… 1½個(約300g)  
レモン(薄切り) …… 6枚  
バター(5mm角に切る) …… 30g  
塩、こしょう、レモン汁 …… 少々

**作りかた**  
① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に玉ねぎを等分のにせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。  
④ **野菜中心** **ホイル焼き**(1度押し)で加熱します。



## ほたて貝ときのこのホイル焼き

カロリー(1個分) 約210kcal

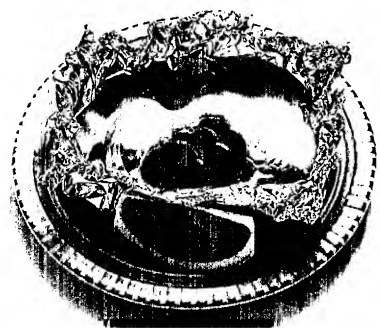
**材料**(6個分)  
ほたて貝 …… 12個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 6尾  
生しいたけ …… 6枚  
しめじ(小房に分ける) …… 1½パック  
えのきだけ(小房に分ける) …… 1½袋  
バター …… 60g  
酒 …… 大さじ2  
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々  
レモン、しょうゆ …… 各適量

**作りかた**  
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。  
④ **野菜中心** **ホイル焼き**(1度押し)で加熱します。

### ホイル焼きのコツ

70ページを参照してください。





## 卵とベーコンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約210kcal

## 材料(6個分)

ベーコン(3等分に切る)..... 6枚  
卵..... 6個  
ピーマン(薄切り)..... 3個  
玉ねぎ(薄切り)..... 1½個(約300g)  
にんじん(薄切り)..... ½本(約75g)  
マッシュルーム(薄切り)..... 6個  
バター..... 30g  
塩、こしょう..... 各少々

## 作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ①に玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ベーコンを等分のにせ、卵を割入れ、バター、塩、こしょうをします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
- 野菜中心 ホイル焼き (1度押し) で加熱します。



## 中華風ホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

## 材料(6個分)

豚ロース肉(薄切り)..... 12枚  
白菜(せん切り)..... 中6枚(約300g)  
ねぎ(スライス)..... ½本  
にんじん(せん切り)..... ½本(約75g)  
しめじ(小房に分ける)..... 1パック  
塩、こしょう、しょうゆ、ごま油..... 各少々

## 作りかた

- 豚肉は軽く塩、こしょうをします。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ②に①を等分に入れ、豚肉をのせ、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を軽くかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
- 野菜中心 ホイル焼き (1度押し) で加熱します。

## ホイル焼きのコツ

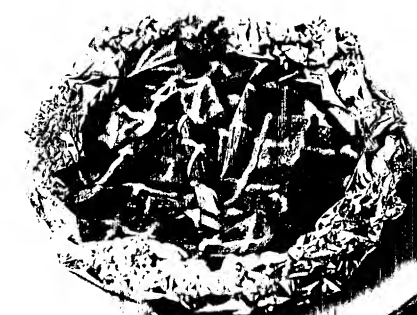
## ●分量は

2～6個です。この分量以外はできません。

●アルミホイルにバターをぬって  
こびりつきが防げます。

## ●アルミホイルは

アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。



## かぼちゃのホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

## 材料(6個分)

かぼちゃ(1cmの厚さに切る)..... 600g  
グリーンアスパラガス(はかまを取り、  
4～5cmの長さに切る)..... 12本  
ベーコン(たんざく切り)..... 6枚  
マヨネーズ..... 適量  
塩、こしょう..... 少々

## 作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
- 野菜中心 ホイル焼き (1度押し) で加熱します。

## ●組み合わせ自由

同時に1～6種類のホイル焼きが作れます。



野菜たっぷりのバランスのとれた食事の一品として…。短い時間で作れる煮ものメニューです。



## 白菜と豚肉の重ね煮

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約730kcal

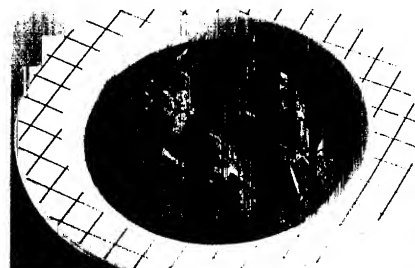
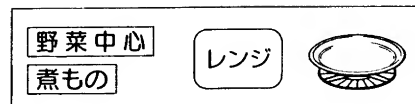
## 材料(標準量)

白菜..... 3枚(約200g)  
豚ロース肉(薄切り)..... 8枚(約200g)  
しょうゆ..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
片栗粉..... 大さじ1  
にんじん(せん切り)..... 20g  
ねぎ(せん切り)..... 20g  
さやいんげん(せん切り)..... 20g  
干しいたけ(せん切り)..... 2枚  
しめじ(小房に分ける)..... ¼パック  
干しえび..... 大さじ1  
しょうゆ..... 小さじ1  
鶏がらスープの素..... 小さじ1  
酒..... 大さじ1  
水..... 100ml  
干しいたけのもどし汁..... 50ml  
片栗粉..... 大さじ1  
ごま油..... 小さじ1

(1ml=1cc)

## 作りかた

- 豚ロース肉は、合わせた④に10分ほどつけて下味をつけます。
- 白菜は洗ひ水気をきって、①を間に4枚ずつはさんで重ね、形を整えます。
- ②を4等分に切り、深めの容器に並べ③を全体に散らし、合わせた④をかけ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱します。



## 野菜とチキンのトマト煮

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約670kcal

## 材料(標準量)

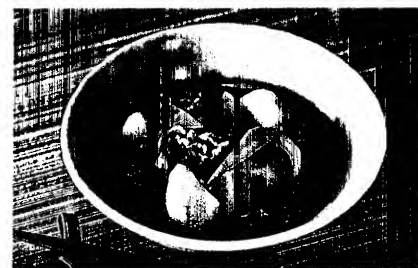
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 1枚  
にんじん(薄切り)..... 小½本(約50g)  
玉ねぎ(2～3cmの角切り)..... ¼個(約50g)  
ピーマン(2～3cmの角切り)..... 1個  
なす(2～3cmの角切り)..... 1個  
トマトソース..... カップ1(約200g)  
にんにく(みじん切り)..... 1片  
塩、こしょう..... 各少々

## 作りかた

- 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにします。
- 深めの容器に①、④、合わせた③を加えて混ぜ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

## 【ひとくちメモ】

- 鶏もも肉を白身魚にかえてもよいでしょう。



## 肉じゃが

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約560kcal

## 材料(標準量)

牛肉(薄切り、3cm幅に切る)..... 100g  
じゃがいも(小さめの乱切り)..... 中1個(約150g)  
玉ねぎ(くし形切り)..... ¼個(約50g)  
にんじん(小さめの乱切り)..... 中½本(約75g)  
干しいたけ(もどしたのもの)..... 3枚  
干しいたけのもどし汁..... 50～60ml  
めんつゆ..... 大さじ3  
砂糖..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1

(1ml=1cc)

## 作りかた

- 深めの容器に材料を入れ、④を加えて混ぜ、軽くラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

## 【ひとくちメモ】

- 容器が小さめの場合は、ラップを容器のふちにかからないように落とし込みに入ると、ふきこぼれが防げます。
- 牛肉を使わないで市販の牛丼の素(1パック)を使うときは、④のかわりに水(カップ¼)を加えて同様に作れます。

## 野菜中心 煮もの コツ

72ページを参照してください。

## ⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の½量未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。





## ひじきの煮もの

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約15分  
カロリー 約630kcal

### 材料(4人分)

ひじき	20g
豚ロース肉	100g
油揚げ(湯通しして、せん切り)	2枚
干しいたけ(戻したものを、薄切り)	3枚
にんじん(せん切り)	30g
こんにゃく(せん切り)	1/4枚
しいたけのもとし汁	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ4
酒	大さじ3

### 作りかた

- ひじきは洗ってからたっぷりの水に20分ほどつけてもどし、食べやすい長さに切ります。
- 深めの容器に①を入れ、④、合わせた⑤を加えて混ぜ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) 弱 で加熱します。



## かぼちゃとチキンのシチュー

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約560kcal

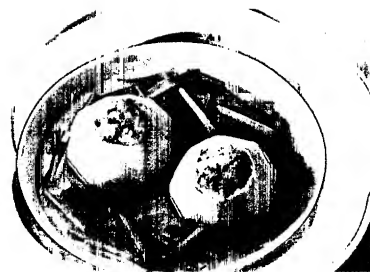
### 材料(標準量)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	100g
かぼちゃ(1.5cm長さに切る)	100g
にんじん(1.5cm長さのいちよう切り)	50g
じゃがいも(1.5cm長さのいちよう切り)	100g
玉ねぎ(くし形切り)	100g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
牛乳	50ml
スープ(固形スープ1個をとく)	50ml
バター	20g

(1ml=1cc)

### 作りかた

- 深めの容器に④と小麦粉を入れ、軽く混ぜ、全体に小麦粉をまぶします。
- ①に合わせた⑤を混ぜ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。



## かぶの詰めもの煮

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約600kcal

### 材料(標準量)

かぶ	4個
鶏ひき肉	150g
にんじん(みじん切り)・小	1/2本(約50g)
かぶの葉(みじん切り)	(約50g)
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
塩、こしょう	各少々
かぶの葉(3cm長さに切る)	(約50g)
にんじん(3cmせん切り)	小 1/2本(約50g)
スープ(固形スープ1個をとく)	カップ1
片栗粉	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
バター	20g

### 作りかた

- かぶはヘタを切り取り、皮をむき底を平らにします。スプーンで中身をくりぬきます。
- ボールに④を入れて、よく練り混ぜます。
- ②を4等分して軽く片栗粉(分量外)をふった①に詰めます。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) 強 で加熱します。

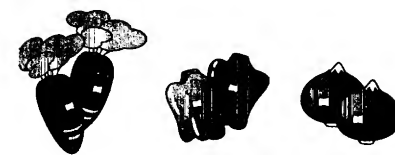
## 野菜中心 煮もののコツ

- 分量は一度に1/2量～標準量です。この分量以外はできません。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- ラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。

- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。

## 子ども野菜メニュー

にんじん、ピーマン、玉ねぎなど子どもの嫌いな野菜の姿をかくして、彩り良く工夫したメニューです。



## たっぷりコーンシチュー

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約640kcal

### 材料(標準量)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	100g
玉ねぎ(2~3cmの角切り)	1/4個(約50g)
にんじん(薄切り)	小 1/2本(約50g)
グリーンアスパラガス(はかまを取り、斜め切り)	2本
じゃがいも(1cmの角切り)	中1個(約150g)
スイートコーン缶(クリーム)	大1/2缶(約200g)
牛乳	大さじ2
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 深めの容器に④、合わせた⑤を加えて混ぜ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- 野菜は好みのものを。
- 容器が小さいとふきこぼれやすいので、少し大きめの容器を使用しましょう。



## 野菜のドライカレー

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約650kcal

### 材料(標準量)

合びき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(約50g)
にんじん(すりおろす)	小 1/2本(約50g)
じゃがいも(1cmの角切り)	1個(約150g)
なす(1cmの角切り)	1本(約50g)
スイートコーン缶(ホール)	50g
ピーマン(みじん切り)	1個
レーズン	10g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
カレー粉	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ソース	大さじ2
牛乳	大さじ2
スープ(固形スープ1/2個をとく)	カップ1/2

### 作りかた

- 深めの容器に合びき肉、⑥、⑦を加えてよく混ぜ、④を加えて軽く混ぜ、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- ⑥、⑦の代わりに市販のカレールー(約50g)、水(カップ1/2)を使ってもよいでしょう。

## △ 注意

少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の1/2量未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



## とまとのロールキャベツ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約750kcal

### 材料(標準量)

キャベツ	大4枚(約200g)
合びき肉	100g
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(約50g)
にんじん(すりおろす)	小 1/2個(約50g)
スイートコーン缶(ホール)	50g
ナチュラルチーズ(ビザ用)	40g
卵	1/2個
パン粉	カップ1/2(約20g)
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(固形スープ1/2個をとく)	カップ1/2
トマトケチャップ	大さじ4
片栗粉	大さじ1/2
塩、こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約50g)

### 作りかた

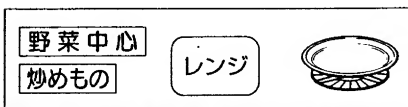
- キャベツは水洗いしラップで包みゆで野菜 2葉菜で加熱してから、芯を薄くそぎとり、水気をきります。
- ボールに④とみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。
- ②を4等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包み、楊枝で止めます。
- 深めの容器に玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた⑤を加え、ラップをします。
- 野菜中心 煮もの (2度押し) 強 で加熱し、混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- ④の代わりに市販のハンバーグや白身魚など、好みのものを巻いてもよいでしょう。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。  
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。  
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



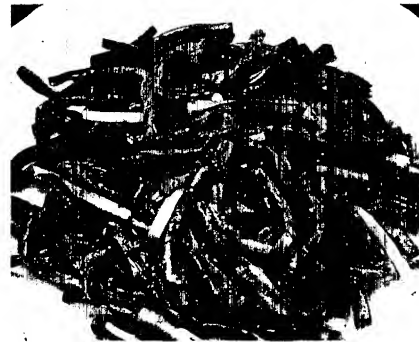
## 焼きそば

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約430kcal

**材料(標準量)**  
焼きそば用めん(ソース付) 1袋  
野菜ミックス(約250g) 1袋  
豚薄切り肉(ひと口大に切る) 50g  
塩、こしょう 少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順にいれ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップします。
- ② **野菜中心 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約370kcal

### 材料(標準量)

牛もも肉(細切り) 150g  
① ピーマン(種を取り、タテに細切り) 4個  
ゆでたけのこ(細切り) 50g  
しょうゆ 小さじ1  
オイスターソース 大さじ1  
酒 大さじ1  
② 砂糖 小さじ1  
鶏がらスープ 小さじ1  
片栗粉 小さじ1

### 作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **野菜中心 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

### (ひとくちメモ)

- ⑤の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約380kcal

### 材料(標準量)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る) 100g  
キャベツ(ひと口大に切る) 100g  
にんじん(薄切り) 50g  
④ ピーマン(種を取り、乱切り) 2個  
ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g  
みそ 大さじ1  
酒 大さじ1  
⑤ 砂糖 小さじ1  
豆板醤 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1/2

### 作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **野菜中心 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

### (ひとくちメモ)

- ⑤の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。

## 炒めもののコツ

### ●容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

### ●ラップをして

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

### ●加熱が足りないときは

**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。



## 八宝菜

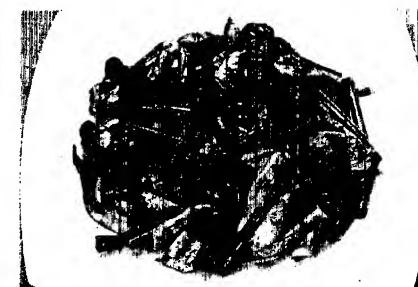
加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約420kcal

### 材料(標準量)

① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g  
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り) 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g  
ゆでたけのこ(薄切り) 50g  
② しいたけ(そぎ切り) 2枚  
にんじん(薄切り) 25g  
きぬさや(へたをとる) 4枚  
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ2  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
③ 片栗粉 小さじ2  
ごま油 小さじ1/2  
塩、こしょう 少々

### 作りかた

- ① ④に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と⑤、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **野菜中心 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。  
(ひとくちメモ)  
● ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。



## 鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約400kcal

### 材料(標準量)

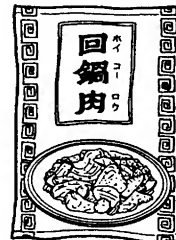
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る) 100g  
① まいたけ(小房に分ける) 1パック  
しめじ(小房に分ける) 1パック  
にんにくの芽(5cm長さに切る) 100g  
にんじん(せん切り) 30g  
しょうゆ 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
② オイスターソース 大さじ1/2  
豆板醤 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1  
塩、こしょう 少々

### 作りかた

- ① 牛スライス肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **野菜中心 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



— カロリー表示について —  
調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

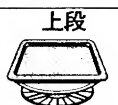


# 総菜2品

上段(角皿)と下段(丸皿)で一度に2つのメニューが楽しめます。角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の組み合わせは自由です。

お総菜  
総菜2品

オープン



加熱時間の目安 約25分

## 焼くときは

角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の中から好みのものを選び、2段に入れて「お総菜 総菜2品」(1度押し)で焼きます。



## ハンガリアンポテト

角皿メニュー カロリー 約1230kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)  
じゃがいも 4個(約450g)  
トマト(湯むきにして1cmの角切り)

玉ねぎ(薄切り) 1個(約150g)  
バター 60g  
塩、こしょう 少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量) 80g

### 作りかた

- ① じゃがいもは2~3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてラップで包み「**炊**」で野菜「**3根菜**」で加熱します。
- ② 容器にバター(分量外)をぬってじゃがいも、玉ねぎ、トマトの順に1/2量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを1/2量ちぎってのせます。残りも同様に2層にし、上にチーズを散らし角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

## 上段(角皿メニュー)



## 簡単パエリア風

角皿メニュー カロリー 約1860kcal

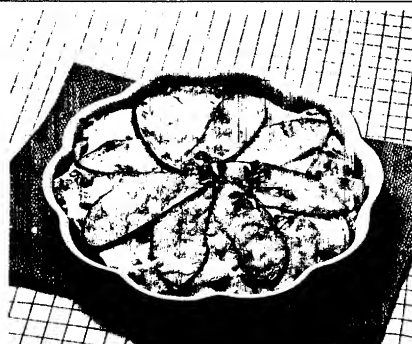
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)  
ご飯 約300g  
塩、こしょう 各少々  
サフラン 5~6本  
コンソメスープの素(くだいたもの) 1個  
白ワイン 大さじ1  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、小さめに切る) 4尾  
ほたて(薄切り) 4個  
ベーコン(1cm幅に切る) 3枚  
ピーマン(1cmの角切り) 2個  
玉ねぎ(みじん切り) 100g  
トマト(湯むきにして1cmの角切り) 1/2個  
しめじ(小房に分ける) 1/2パック  
ウインナーソーセージ(小口切り) 4本  
オリーブオイル 大さじ1~2

### 作りかた

- ① ④を小さめの容器に入れ「**レンジ**」500W「40~50秒」加熱して、サフランの色をだします。
- ② ご飯に軽く塩、こしょうをして①を混ぜ合わせ、バター(分量外)をぬった容器に敷きつめます。
- ③ ⑤の材料をそれぞれ切り、②の上に並べ、オリーブオイルをかけて、角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

### 【ひとくちメモ】

- お好みで粉チーズをかけてもよいでしょう。ピーマンは、パプリカなどを使うと色どりよく仕上がります。



## なすとうどんのナポリ風

角皿メニュー カロリー 約1900kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)  
なす(3~4mm厚さに切り、塩水につける) 1個  
オリーブオイル 大さじ2~3  
うどん(ゆでたもの) 1玉(約250g)  
サラダ油 少々  
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)  
④ ウインナーソーセージ(小口切り) 5本  
バター 大さじ1  
塩、こしょう 各少々  
トマトケチャップ 大さじ5  
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照) カップ1  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量) 60~80g

### 作りかた

- ① なすはよく水気を切り、オリーブオイルをからめておきます。
- ② うどんは、サラダ油をまぶし、ほぐしておきます。
- ③ 容器に④を入れ、「**レンジ**」700W「2分30秒~3分30秒」加熱し、②を加えて、トマトケチャップであえ、さらに「**レンジ**」700W「約1分30秒~2分」加熱します。
- ④ バター(分量外)をぬった容器に③を入れ、上からホワイトソースをかけ、①をその上に敷き、チーズを散らし角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

# 1度に2品一

## 下段(丸皿メニュー)



## ミニオムレツ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約240kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)  
グリーンアスパラガス(2cm幅に切る) 2束  
プチトマト(半分に切る) 9個  
ベーコン(1cm幅に切る) 8枚  
バター 大さじ1  
卵(ときほぐす) 3個  
生クリーム 60ml  
④ 粉チーズ 30g  
パセリ(みじん切り) 少々  
塩、こしょう 各少々  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① グリーンアスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み「**炊**」で野菜「**2葉菜**」で加熱し、水にとって2cm幅に切ります。
- ② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
- ③ ボールに④を入れてかき混ぜます。
- ④ アルミケースに②とトマトを入れ、③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。

### 【ひとくちメモ】

- お好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- アルミケースがない場合は、直径約8cmの耐熱容器を使ってもよいでしょう。
- 並べかたは、丸皿の周囲に等間隔に離します。



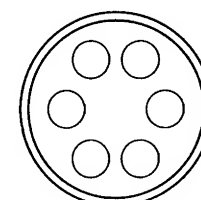
## プチキッシュ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)  
しめじ(小房に分ける) 100g  
しいたけ(薄切り) 6枚  
ベーコン(1cm幅に切る) 3枚  
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)  
バター 大さじ1  
にんにく(みじん切り) 1片  
塩、こしょう 各少々  
卵(ときほぐす) 1/2個  
牛乳 40ml  
植物性生クリーム 40ml  
スープ(固形スープ1/4個をとく) 20ml  
塩、こしょう 各少々  
エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろす) 各30g  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、④を加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ② ボールに卵と合わせた③を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ③ ②に①とチーズを加えて、さらに混ぜます。
- ④ アルミケースに③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。



## らくらく包み焼き

丸皿メニュー

材料  
〈ハンバーグとチーズ〉 カロリー(1個分)約250kcal  
チルドハンバーグ(約60gのもの) 1個  
玉ねぎ(薄切り) 40g  
ピーマン(薄切り) 1/2個  
マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約25g)  
デミグラスソース 大さじ2  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 20g

〈ウインナーとキャベツ〉 カロリー(1個分)約280kcal  
ウインナーソーセージ(切り目を入れる) 4本  
キャベツ(せん切り) 30g  
にんじん(せん切り) 10g  
玉ねぎ(薄切り) 40g  
ピーマン(輪切り) 1/2個  
バター 10g  
塩、こしょう 各少々

〈しゅうまいときのこ〉 カロリー(1個分)約190kcal  
チルドしゅうまい 4個  
玉ねぎ(薄切り) 40g  
しめじ(小房に分ける) 30g  
生しいたけ 1枚  
にんじん(せん切り) 40g  
酒 小さじ1  
ごま油 少々

〈餃子とトマト〉 カロリー(1個分)約260kcal  
チルド餃子 4個  
玉ねぎ(薄切り) 40g  
ピーマン(輪切り) 1/2個  
プチトマト(スライス) 40g  
トマトソース 大さじ2  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 20g

### 作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルに薄くバター(分量外)をぬります。
- ② ①にそれぞれを入れ、アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べて入れます。

### 【ひとくちメモ】

- 一度に4種類のメニューができますが、組み合わせは自由です。

## らくらく2品のコツ

- 角皿と丸皿のメニューを組み合わせると2段で焼く。角皿メニューと丸皿メニューと逆に入れると、焼けません。
- 分量は標準量です。

- 野菜などの火の通りにくいものは、あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- らくらく包み焼きは、アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。

また、アルミホイルにバターをぬると、こびりつきが防げます。



# さくいん (あいうえお順)

## あ

あさりのワイン蒸し ..... 45  
揚げもの ..... 66  
厚揚げ ..... 64  
アップルパイ ..... 62  
あべ川もち ..... 47  
あんまん・肉まんのあたたため ..... 14

## い

いかの三種盛り  
(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) ..... 45  
イギリスパン ..... 54  
いそべ巻き ..... 47  
イタリアンサラダ ..... 41  
炒めもの ..... 74・75  
いちごジャム ..... 39  
いり卵 ..... 48  
煎りパン粉 ..... 67  
インスタント食品  
(ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの  
の具・ご飯) ..... 38

## う

ウインナーソーセージのベーコン巻き  
(さやいんげんとチーズ・レバー・かき)  
..... 42  
うなぎのかば焼き ..... 64  
うにあえ ..... 45  
梅酒 ..... 39

## え

えびのガーリックフライ ..... 67  
えびのドリア ..... 51

## お

おかゆ(白がゆ) ..... 46  
おこわ(赤飯) ..... 46  
オニオンロール ..... 53  
オリーブオイルで作るドレッシング ..... 40  
お酒のあたたため ..... 38

## か

解凍 ..... 20・21  
果実酒 ..... 39  
カスタードクリーム ..... 61  
かぶの詰めもの煮 ..... 72  
型抜きクッキー ..... 55  
かぼちゃとチキンのシチュー ..... 72  
かぼちゃの含め煮 ..... 41  
かぼちゃのホイル焼き ..... 70  
かゆ ..... 46  
乾燥(塩・砂糖・煮干してカルシウムふりか  
け) ..... 38  
簡単パエリア風 ..... 76

## き

きすのヘルシー天ぷら  
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ

/さつまいも) ..... 66  
きのこのキッシュ ..... 49  
きのこのサラダ ..... 40  
木の芽あえ ..... 45  
キャベツのミモザ風 ..... 40  
魚介類の解凍 ..... 20・45  
切りもち ..... 47  
牛肉とピーマンの細切り炒め ..... 74

## く

草もち ..... 47  
クッキー ..... 55  
グラタン ..... 50・51

## け

ケーキ ..... 56~60

## こ

コーヒーマンのあたたため ..... 20  
コーヒーマンリキュール ..... 39  
ご飯(こめ) ..... 13・46  
根菜のゆでもの ..... 19・40

## さ

魚の照り焼き ..... 45  
鮭のホイル焼き ..... 69  
さつま揚げ ..... 64  
さといもの含め煮 ..... 41  
サラダ ..... 40  
さわらのごま揚げ(たら/まぐろ) ..... 66

## し

塩鮭(鮭の塩焼き) ..... 45  
シフォンケーキ(プレーン/ココア/宇治抹茶)  
..... 58  
絞り出しクッキー ..... 55  
シュークリーム ..... 61  
白がゆ ..... 46

## す

スイートロール ..... 53  
スコーン ..... 59  
巣ごもり卵 ..... 48  
スティックパイ ..... 62  
スポンジケーキ ..... 56

## せ

赤飯(おこわ) ..... 46

## そ

総菜2品 ..... 76・77

## た

大福もち ..... 47  
たっぷりコーンシチュー ..... 73  
卵とベーコンのホイル焼き ..... 70

## ち

チーズケーキ ..... 57

チーズチップス ..... 63  
チーズクッキー ..... 55  
チキンステーキ(チルド) ..... 64  
チキンのハーブ焼き ..... 68  
チキンのホイル焼き ..... 69  
筑前煮 ..... 41  
チルド食品 ..... 64  
茶わん蒸し ..... 49  
中華風ホイル焼き ..... 70  
チョコバナナケーキ ..... 59  
チンジャオロウス ..... 74

## て

手作りもち ..... 47  
デコレーションケーキ  
(スポンジケーキ) ..... 56

## と

豆腐入りハンバーグ ..... 44  
トースト ..... 54  
とかしチョコレート ..... 38  
とかしバター ..... 38  
とまとのロールキャベツ ..... 73  
共立ての作り方 ..... 56  
鶏手羽先のつけ焼き ..... 68  
鶏肉ときこの中華炒め ..... 75  
鶏肉のワイン煮 ..... 43  
鶏のから揚げ ..... 66  
丼ものの具  
(インスタント食品) ..... 38

## な

ナゲット ..... 39  
なすととんこのナポリ風 ..... 76  
なすとトマトのチーズグラタン ..... 51

## に

肉じゃが ..... 71  
煮もの ..... 41・43・71~73

## ぬ

ヌードル(インスタント食品) ..... 38

## は

パウンドケーキ ..... 59  
白菜と豚肉の重ね煮 ..... 71  
バターロール(ロールパン) ..... 52  
八宝菜 ..... 75  
花野菜のサラダ ..... 40  
ハム入りスクランブルエッグ ..... 48  
パリッ庫網焼き ..... 64・65  
ハンガリアンポテト ..... 76  
パンのあたたため ..... 14  
ハンバーグ ..... 13・44・64  
ハンバーグ(チルド) ..... 64

## ひ

ピーマンの肉づめ ..... 68  
ひじきの煮もの ..... 72  
ピザ ..... 54  
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) ..... 67

## ふ

豚肉の野菜ロール ..... 68  
豚肉とキャベツの辛みそ炒め ..... 74  
フチキッシュ ..... 77  
フライ ..... 67  
フライ、ナゲット ..... 39  
プリン ..... 63  
フルーツクラフティー ..... 57

## へ

ベークドポテト ..... 63  
ベーコンエッグ ..... 48  
べっこうあめ ..... 63

## ほ

ホイコーロウ ..... 74  
ホイル焼き ..... 69・70  
ほたて貝ときこのホイル焼き ..... 69  
ホワイトソース ..... 50

## ま

マカロニグラタン ..... 50  
真砂あえ ..... 45  
マドレーヌ ..... 59

## み

みたらしだんご ..... 47  
ミニオムレツ ..... 77

## も

もち(切りもち) ..... 47

## や

焼きいも ..... 63  
焼きそば ..... 74  
焼きとり ..... 43  
焼きとりのあたたため ..... 64  
焼き魚のあたたため ..... 64  
焼き豚 ..... 42  
焼きもの ..... 68  
野菜のドライカレー ..... 73  
野菜のベーコン巻き ..... 42  
野菜とチキンのトマト煮 ..... 71

## ゆ

湯せん  
(とかしバター・とかしチョコレート)  
..... 38

## れ

葉菜、根菜のゆでもの  
..... 19・40・41

## ら

ラーメン(インスタント食品) ..... 38  
らくらく包み焼き ..... 77  
ライスコロケ ..... 67  
ラザニア ..... 51

## り

りんごのプリザーブ ..... 62

## れ

冷凍あんまん・肉まんのあたたため ..... 14  
冷凍餃子 ..... 65  
冷凍グラタン ..... 50  
冷凍たこ焼き ..... 65  
冷凍春巻き ..... 65  
冷凍ハンバーグ ..... 14・65  
冷凍焼きおにぎり ..... 65  
レーズンパン ..... 53  
レトルト食品  
(カレー・丼ものの具) ..... 38  
レモン酒 ..... 39

## ろ

ローストチキン ..... 43  
ローストビーフ ..... 42  
ロールケーキ(プレーン/モカ/抹茶) ..... 60  
ロールパン(バターロール) ..... 52